

SUPER

11/2019

HOITAJIEN
TIETOSUOJA
EI AINA
TOTEUDU



YT-NEUVOTTELUT
ISKIVÄT
12 000
SUPERILAISEEN

VARAHENKILÖSTÖ
NAUTTII
VAIHTELUSTA

VAUVA VAI VAPAUUS?
SYNTYVYYDEN
LASKU EI VIELÄ NÄY
PÄIVÄKODEISSA

TURVALLISESSA
TYÖYHTEISÖSSÄ
USKALTA PUHUA
SUURISTA SURUISTA

SINI VIINIKKA TUNTEE
ROMANIKULTTUURIN TAVAT

SUPER



24 Nuoret aikuiset epäröivät ja siirtävät päätöstä perheen perustamisesta.



19 Potilaiden kiitollisuus auttaa Helena Koivisto jaksamaan työssään syöpäosastolla.



28 Taidemaalari ja lähihoitaja Timo Tähkänen yhdistää taiteen ja hoivan jalkahoitolassaan.

UUTISET

- 6 Antti Rinne puhui TSN-neuvottelupäivillä
- 8 Yli 12 000 superilaista on yt-neuvottelujen piirissä
- 10 Hoitajamitoitus 0,7 kirjattiin lakiesitykseen
- 11 SuPer ja Tehy sanoivat irti kunta-alan pääsopimuksen
- 12 Vanhusten lääkehoidon turvallisuudessa on puutteita

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Marraskuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 46 Hyvä hoitaja
- 47 Lue myös nämä
- 48 Me olemme SuPer
- 52 Superristikko
- 53 Paras juttu
- 71 Kuulumiset
- 75 Hoitovälineitä ennen ja nyt: Kaarimalja

EDUNVALVONTA

- 50 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 Lähihoitajan työsopimus päätettiin perusteettomasti – Sai korvauksia 15 000 euroa
- 59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 60 SuPer Työttömyyskassa
- 70 Palvelukortti



42

*”Hoitoalalla
työskentelevälle
omat
elämäkokemukset
voivat antaa
ymmärrystä ja
empatiaa.”*

Työterveyspsykologi
Marjo Pennonen



ILMIÖT

- 24 Syntyvyys laskee Suomessa, mutta päiväkodeissa riittää silti lapsia
- 28 Timo Tähkänen yhdistää jalkahoitolassaan hoivan ja taiteen
- 36 Yhteisöllisyyden merkitys korostuu vähemmistöjen vanhustyössä - Hopeatien palvelutalossa asuu viisi romanivanhusta
- 40 Lapset liikkuvat yhä vähemmän, ja se näkyy motorisissa taidoissa
- 54 Lähihoitaja Jonna Nordström keksi JonSukat sattumalta
- 63 Viisi faktaa superbakteereista

AMMATTI

- 18 Hoitajien tietosuoja ei aina toteudu
- 19 Lähihoitaja Helena Koiviston työpäivä Turun yliopistollisen sairaalan syöpöosastolla
- 23 Saattohoidon koulutusta kehitetään
- 32 Toni Heimonen viihtyy varahenkilön vaihtelevassa työssä
- 42 Turvallisessa työyhteisössä uskaltaa puhua henkilökohtaisista huolista
- 62 Vanhustyöntekijät ovat kiinnostuneita teknologiasta, mutta kokevat sen silti hidastavan työntekoa



Lähihoitaja
Sini Viinikka

KANSIKUVA
Marjo Koivumäki

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelä
Uudet sukupolvet, uudet tavat
- 61 Hanna Jokinen
Pahin vihollisesi olet sinä itse



54

Jonna Nordströmin
JonSukat ovat villasukka-
maailman julkiksia.

Kalenteri

MARRASKUU

10.11.	Isänpäivä
19.–20.11.	Mielenterveysmessut, Helsinki
20.11.	Lapsen oikeuksien päivä
29.11.	Älä osta mitään -päivä

JOULUKUU

3.12.	Kansainvälinen vammaisten päivä
6.12.	Suomen itsenäisyyspäivä
10.12.	Kansainvälinen ihmisoikeuksien päivä

SUPERIN KOULUTUKSET

7.–8.11.	Työmarkkinapäivät, Helsinki
20.–21.11.	Luottamusmiesten peruskoulutus, 2. jakso, Helsinki
5.12.	DigiTaito-koulutus, Helsinki

SUPER-NUORTEN ILLAT

Ilmoittautuminen Oma SuPerissa.

27.11.	Oulu
28.11.	Joensuu
2.12.	Seinäjoki
3.12.	Turku



ROBERT OTTOSON



MOSI PHOTOS

VALOA KAAMOKSEEN

Kaamoksesta kärsivien oireet ovat yleensä pahimmillaan marraskuusta tammikuuhun eli silloin kun luonnollisen valon määrä on pienimmillään. Varsinaisesta kaamosmasennuksesta kärsii vain noin prosentti suomalaisista, mutta lievempää kaamosoireilua on jopa joka kolmannella. Kaamosoireilun tavallisia merkkejä ovat makeannälkä, väsymys ja liikauniisuus.

Tehokkain tapa lievittää sekä kaamosmasennusta että -oireilua on valohoito. **Sami Leppämäen** lääketieteen väitöstutkimuksessa kirkasvalo osoitautui liikuntaa tehokkaammaksi kei-

noksi hillitä vuodenajasta riippuvaisia masennusoireita. Säännöllinen kunto- ja liikunta toki lisää valohoidon tehoa.

Valohoito on sitä tehokkaampaa mitä aikaisemmin aamulla sitä otetaan. Kirkkaassa valossa tulisi viettää vähintään puoli tuntia päivittäin. Se riittää vähentämään unta säätelevän melatoniinin määrää elimistössä.

Valohoito toimii vain, jos silmät altistuvat voimakkaalle valolle. Paljon julkisuutta saaneen suomalaiskeksinnön, kirkasvalokuulokkeen, tehoa kaamosoireiluun on tutkittu, mutta näytöt ovat jääneet vaatimattomiksi.

NYT ON AIKA

- järjestää työpaikalla yksityisen sektorin luottamusmiensvaalit ja valita luottamusmies. Vaaliohje on liiton verkkosivulla.
- hakea Hyvinvointilomat ry:n tuettuja hyvinvointilomia. Tutustu tarjontaan superliitto.fi.
- tutustua ammattiosaston vaaliopiirikokousedustajien valintaan tämän lehden vaaliosiossa.

SUPER

66. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Fax 09 2727 9120

PÄÄTOIMITTAJA

Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Suvi Elo, Kari Hulkko, Hanna Jokinen,
Sirkka-Liisa Kivelä, Marjo Koivumäki,
Petteri Löppönen, Esa Pesonen,
Salla Pyykölä, Hannu Rainamo, Antti Vanas,
Laura Vesa, Mari Vehmanen, Hanna Vilo.

PAINOS

89 500

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9191

 punamusta

KIRJAPAINO



ISSN 0784-6975

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

PÄÄKIRJOITUS

Rimanalituksia näkyvissä

Yt:t ovat pamahtaneet päälle suuren superilaisten joukon työpaikoilla. Tätä kirjoittaessani liiton keräämien tietojen mukaan kuntasektorilla 12 000 jäsentämme on parhaillaan yhteistoimintaneuvotte-lujen piirissä – ja luku kasvaa yhä.

Hoitoalan väkeä uhataan lomauttaa ja irtisanoa sairaanhoitopiireissä ja kunnissa muiden säästötoimien lisäksi. Se näyttäytyy kaistapäisenä sitä vasten, että koko syksy on kuultu tuskaisaa pohdintaa siitä, miten alalta poistuneita hoitajia saataisiin houkuteltua takaisin. Joku mielti jopa, voisiko hoitajia vaikka vähän pakottaa.

Tiedossa on jo pitkään ollut, etteivät sosiaali- ja terveyssektorin lomautukset todellisuudessa säästä. Ne saattavat aiheuttaa jopa lisäkuluja, toki ehkä sitten seuraavan budjetoituvuoden aikana. Varmaa on, että alalta poistumisen trendi vain vahvistuu säästötoimista.

Rahoitusongelmat johtuvat kokonaan muista syistä kuin työntekijöistä: valtionosuuksista, kiky-leikkauksista, ja kuntien karkeasta alibudjetoinnista. Kunnat valmistautuivat sote- ja maakuntauudistukseen ja niiden muuttamaan rahoitusmalliin. Riskillä mentiin, ja luu jäi käteen. Nyt ei ole enää rahaa maksaa sairaanhoitopiireille kansalaisten hoidosta.

Alibudjetointi tuntuu muutenkin olevan kunnissa hyve ja merkki ryhdikkäästä taloudenpidosta. Voiko nuukuus olla kuntien toimintaa ohjaava arvo? Vai olisiko kuitenkin kuntien tehtävä tuottaa hyvinvointia?

Kunnilla on myös lakisääteisiä velvoitteita huolehtia asukkaiden hyvinvoinnista ja sen edistämisestä. Toteutuukohan tämä kunnissa mallikkaasti? Valtion tulisi puuttua reippaammin, kun huomataan, ettei kunta suoriudu omista tehtävistään.

Sosiaali- ja terveydenhoidossa työn tuottavuus ei tule näkyviin kuntien tilinpäätöksiin. Tämä on johtanut siihen, että työntekijöitä kohdellaan kuluveränä.

Suurta arvomuutosta kaivataan meillä päätöksentekoon sekä kuntien tasolla että valtakunnallisesti. Gerontologian professori **Marja Jylhä** painotti Ylen A-studion keskustelussa lokakuussa, että vanhustenhoidon surkea tilanne on puhdas arvovalinta. Ja sitä se on. Ei tilanteeseen ole ajaututtu, vaan se on valittu.

Sama koskee koko sosiaali- ja terveysalaa. Siihen tulee varata rahaa yhtä paljon kuin muissa Pohjoismaissa varataan.

Päivi Jokimäki



Terveys- ja sosiaalialan neuvottelujärjestön päivillä puhunut Antti Rinne sai yleisöltä aplodit 0,7:n hoitajamitoituksen sisällyttämisestä hallitusohjelmaan.



Pääministeri Antti Rinne: "SEURAAAN, PITÄÄKÖ KAIVAA KUVETTA"

TEKSTI SAIIJA KIVIMÄKI KUVA TIMO VÄKIMIES

TSN:n neuvottelupäivillä puhunut Rinne sanoo ymmärtävänsä kritiikkiä hoitoalan matalista palkoista, mutta siirtää vastuun palkkakehityksestä yksin työmarkkinajärjestöille.

Naisvaltaisen hoitoalan palkkaus on yksi keskeisistä tasa-arvokysymyksistä Suomessa. Hallituksen ohjelmassa miesten ja naisten välistä tasa-arvoa pyritään edistämään esimerkiksi perhevapaauudistuksella, mutta miten nais- ja miesvaltaisten alojen palkkaeroja aiotaan tasata?

Pääministerin mukaan on tärkeä, että alojen välinen segregatio eli erilaisuuden saadaan kitkettyä pois.

– Se tarkoittaa suomeksi, että täytyy löytää tekijöitä, jotka vahvistavat eri sukupuolten osallistumista eri tehtäviin nykyistä tasa-arvoisemmin.

TSN:n neuvottelupäivillä pääministeri väisti kysymyksen palkasta ja heitti pallon päivien osallistujille eli Erton, SuPerin ja Tehyn työehtosopimusneuvottelijoille ja luottamusmiehille.

– Tunnistan, että palkka on tietysti tärkeä osa kokonaisuutta ja se on työ-

markkinaosapuolten tehtävä viedä sitä eteenpäin. On teidän tehtävänne kertoa, miten palkkoja pitää kehittää. Pääministerin tehtävä on seurata, pitääkö kaivaa kuvetta jossain vaiheessa, Rinne sanoi.

0,7 KOSKEE VAIN HOITAJIA

Koska väestö ikääntyy, sosiaali- ja terveyspalveluiden kustannukset nousevat vääjäämättä. Kysymys Antti Rinteen mukaan on vain siitä, kuinka paljon ne nousevat.

Huolenaiheeksi väestön ikäännyttämisessä nostetaan usein alhainen syntyyvyys. Synnytystalkoiden sijaan Rinne haluaa nyt puhua lapsimyönteistä yhteiskuntaa vahvistavien rakenteiden luomisesta.

Hän toisti neuvottelupäivillä jo aikaisemmin julkisuudessa esiintyneet luvut, joilla esimerkiksi hoitotakuu saadaan toteutumaan nykyistä tiukemmin: 0,7:n

hoitajamitoitus, tuhat uutta lääkäriä sekä noin 4 000 hoitajaa. Pääministerin mukaan rahat uudistuksiin on olemassa.

– Meillä on rahat tuhannen lääkärin palkkaamiseen, tai tarkalleen ottaen 1050 lääkärin. Sama koskee hoitajamitoitusta.

Rinne vahvisti, että 0,7:n mitoitus on tarkoitettu ainoastaan hoitohenkilökunnalle. Takuun toteutuminen edellyttää hänen mukaansa 4 400 hoitajan lisäystä työpaikoille.

Kaiken kaikkiaan perusterveydenhuollon kehittämiseen on Rinteen mukaan tulossa lisärahaa 212 miljoonaa.

SOTEUUDISTUS TULEE TOTEUTUMAAN – JÄLLEEN

Sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistaminen on myös Antti Rinteen johtaman hallituksen tavoite. Keskeinen ero edelliseen, Juha Sipilän johtamaan hallitukseen on se, että vastuu terveyspalveluista säilyy julkisella sektorilla ja kokonaisuutta vain täydentävät kolmannen sektorin järjestöt ja yksityiset yritykset.

TSN:n neuvottelupäivillä Antti Rinne arvioi, että uudistus pysyy hallitusohjelman mukaisessa aikataulussa eli soteuudistus saadaan valmiiksi vuoden 2022 lopussa.

Erton, SuPerin ja Tehyn muodostama Terveys- ja sosiaalialan neuvottelujärjestö TSN neuvottelee yksityisen sosiaali- ja terveysalan työehtosopimukset. ■

HOITOTYÖ MUUTTUU JA SINÄ SIINÄ MUKANA

Nykyään, kun mediassa on varsin negatiivisia uutisia hoitopaikoista ja hoidon laadusta, moni tulee ajatelleeksi, että tämä työ on surkea. Väitän sen olevan todella palkitsevaa ja erittäin kiinnostavaa.

Oletpa sitten töissä millä hoitotyön osa-alueella tahansa, yhteistä kaikelle on, että moni on todella kiitollinen, että juuri sinä olet olemassa. Työluonne kun on sellainen, että niin hoidettava kuin hänen omaisensa ja lähimmäisensä ovat kiitollisia juuri sinulle. Aina ei tietenkään hommat mene ihan putkeen ja tulee jos jotakin säättämistä matkan varrella, mutta niinhän se on kaikissa töissä.

Kyse on niin usein siitä kuulusta henkilöstömitoituksesta, joka vaikuttaa siihen, miten kykenee antamaan aikaa hoidettavalle ja muille. Miten osaa itse olla tyytyväinen oman työn tulokseen? Aina silloin tällöin kannattaa miettiä itse tykönsä, kuinka arvokasta työtä tekee ja miten ammattimaisesti asioita hoitaa. Superilaisten hoitotyön ammatti-identiteettiä voi kuvata sanomalla, että hoitoa, hoivaa, kasvatusta ja ohjaamista tehdään lämmöllä ja sydämellä ja silti piinkovalla ammattitaidolla. Vai miten sinä kuvailisit työtäsi? Kuinka monta kertaa olet kuunnellut, auttanut, hoitanut ja ollut vain vierellä, saanut hoidettavan uskomaan, että hän kykenee ja voi, iästä tai muusta riippumatta? Hoidettava ihminen on aina jotenkin altavastaaaja hoitajaan nähden, hän kun tarvitsee sinua. Tässä on myös hoitotyön palkitseva asia. Juuri sinä olet usein ratkaissut hoidettavan pulman, juuri sinä olet auttanut ja hoitanut voimavaralähtöisesti. Hoitotyössä on monia eri ulottuvuuksia tehohoi-

dosta vierellä kulkemiseen ja niissä kaikissa tarvitaan ammattitaitoa.

Lähihoitajan eettisessä ohjeessa on kirjattu se, joka on hyvä muistaa koko työuran ajan: ”Lupaan noudattaa ammattieettisiä periaatteita ja salassapitovelvollisuutta, kehittää ammattitaitoani sekä edistää oman työyhteisöni hyvinvointia.” Tässä on tiivistetty, mitä hoitotyö on. Työssämme saamme kuulla ja nähdä asioita, jotka ovat hyvin arkaluonteisia ja erittäin yksityisiä, on sitten kyse lapsesta tai aikuisesta. Tässä lauseessa on myös todettu se, että työemme muuttuu ajassa. On hyvä pysyä selvillä viimeisistä tiedoista ja taidoista, sillä vain siten voi omaa työtään myös kehittää. Vierivä kivi ei sammaloidu. Et tylsisty työhösi, vaan löydät siitä aina jotain uutta ja mielenkiintoista ja kehität sitä.

Tietty raja on tällekin ylistykselle superilaisten hoitotyön ihanuudesta. Korjattavaa on niin työnkuvassa kuin palkkakin. Henkilöstöä voisi olla enemmän, työ on ajoittain todella kiireistä ja palkkakin voisi olla parempi, mutta jos aina vain surkuttelee, tekee työstään niin raskaan, että oma jaksaminen on koetuksella eikä näe sitä hyvää, joka työssä on.

Kaikesta huolimatta väitän, että hoitotyö on mielenkiintoista, palkitsevaa ja todella muuttuvaa ja siksi se vaatii myös tietojen ja taitojen päivittämistä kuten nykyään kaikki ammatit. Vaadi siis myös työnantajalta, että pääset ammatillisiin koulutuksiin, sillä hoitotyöstä on moneksi. Työ muuttuu ja sinä siinä mukana.

Silja



”YHTEISTÄ KAIKELLE HOITOTYÖLLE ON, ETTÄ MONI ON TODELLA KIITOLLINEN,
ETTÄ JUURI SINÄ OLET OLEMASSA.”

HOITOALAN YT:T – VOIKO SAMANAIKAISESTI SYÖDÄ JA SÄÄSTÄÄ?

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA LAURI ROTKO

Yli 12 000 superilaista on yt-neuvottelujen piirissä. Kunnat hakevat säästöjä henkilöstökustannuksista.

Samaan aikaan kun hoitajista on pulaa, kunnat, kuntayhtymät ja sairaanhoitopiirit käyvät yt-neuvotteluja henkilöstöön kohdistuvista säästöistä. Ne ovat tarjonneet hoitohenkilöstölle vapaaehtoisia palkattomia vapaita, lomautuksia, siirtoja toisiin tehtäviin ja jopa irtisanomisia talouden tasapainottamisen nimissä.

Rahapulaan on ajautettu tietoisella sosiaali- ja terveyspalveluiden alibudjetoinnilla. Rahaa on varattu sote-menoihin liian vähän ennakoitaviin kustannuksiin nähden. Osin se johtuu siitä, että kunnissa luotettiin sote-uudistuk-

sen toteutumiseen. Uudistus olisi siirtänyt kulut ja vastuut maakunnille. Lisäksi valtio olisi palkinnut maakuntia, jos kuntien sote-kuluja olisi onnistuttu karsimaan etukäteen.

Kuntien tilannetta ovat pahentaneet myös valtion maksamien osuuksien jäädytykset, kilpailukyky sopimuksen epäsuotuisat verovaikutukset ja tulorekisterin käyttöönoton myöhentymisestä johduneet verotulojen saannin viivästyminen.

– Kuntaverot vaihtelevat Suomessa 17–22,50 prosentin välillä. Verotuloja voisi tasata tarkastelemalla valtion kunnille maksamia osuuksia. Joissain tapauksissa kuntaliitos on pakko

tehdä, SuPerin kehittämisjohtaja **Jussi Salo** sanoo.

Säästöohjelmia ja yt-neuvotteluita käydään ympäri Suomen. Joissakin työpaikoissa käynnistellään jo vuoden toista kierrosta.

SuPer on muistuttanut, että tilanne on sote-palveluiden kannalta huolestuttava niin potilaiden, työntekijöiden kuin koko alan kannalta: työvoimapulasta kärsivä sote-ala ei kestä hoitajien uupumista ja alan ja työnantajien maineen menetystä. Lisäksi nyt tehtävät säästöt ovat vaarassa lisätä kustannuksia tulevaisuudessa.

Jos työpaikalla käynnistyvät yt:t tai muut säästötoimet, työnantaja ehdottaa usein tekijöille talkoovapaita eli palkatonta lomaa. SuPer ei suosittele talkoovapaisiin suostumista. Työpaikoilla ei ole ylimääräistä työvoimaa asiakkaiden ja potilaiden tarpeisiin nähden. Työnantaja on aina vastuussa siitä, että jokaisessa työvuorossa on riittävä määrä tarvittavan koulutuksen omaavaa henkilöstöä.

Talkoovapaa ei myöskään pelasta työntekijää lomautukselta. Jos säästötoimit eivät täytykään odotusten mukaisesti, voi lomautus olla edessä pidentä talkoovapaita huolimatta. ■

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän superilaiset marssivat ulos 4.10.2019.



SuPerilaisille oma verkkoapteekki

HYÖDYNÄ ETUSI
**APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASSA**

KOODILLA: SUPER2019

-10 %

Koskee normaalihintaisia tuotteita (ei lääkkeit).

OSTA 6 ORIONIN KERÄILYTUOTETTA
Apteekkiplus.fi-verkkokaupasta,
saat haluamasi tuotelahjan heti tilauksen mukana!



Kampanja-
pakkaus

ORIONIN
KERÄILY-
TUOTE

**Calsorin D3 500 mg
+ 20 µg 130 tabl.**

Helposti nieltävä
kalsiumvalmiste.

15,-

[0,12/tabl.] Norm. 18,55



**ORIONIN
KERÄILY-
KAMPANJA**

APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASSA



© Moomin Characters™



ORIONIN
KERÄILY-
TUOTE

**Bellavita yö- tai
päivävoide 75 g**

Miedosti hajustettu tai
hajusteeton vaihtoehto.

10,-/kpl

[133,33/kg] Norm. 12,90/kpl



ORIONIN
KERÄILY-
TUOTE

**DeviSol Strong 50 µg
200 tabl.**

Vahva D-vitamiinivalmiste.

17,90

[0,09/tabl.] Norm. 24,50



ORIONIN
KERÄILY-
TUOTE

**Femisan Vital
emätingeeli 36 g**

Kuivien tai ärtynneiden
limakalvojen hoitoon.

15,90

[441,67/kg] Norm. 20,-



ORIONIN
KERÄILY-
TUOTE

**Multivita Omegalive
Strong 100 kaps.**

Päiväannostukseltaan apteekin
vahvin kalaöljykapseli.

15,90

[0,16/kaps.] Norm. 21,11



ORIONIN
KERÄILY-
TUOTE

**Multivita Plus
200 tabl.**

Monivitamiini- ja hivenaine-
valmiste aikuisille.

16,90

[0,08/tabl.] Norm. 22,50

Tarjoukset voimassa 31.12.2019 asti.

AINA ILMAISET TOIMITUKSET

SmartPOST-automaattiin tai Postin/Matkahuollon
toimipisteeseen. Katso lisää: Apteekkiplus.fi



apteekkiplus



HOITAJAT SAAVAT KESKITTÄÄ HOITAMISEEN

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Vanhustenhoidon hoitajamitoitus 0,7 on kirjattu lakiesitykseen. Se lupaa lisää aikaa varsinaiseen hoitotyöhön jo ensi vuonna, kun tukitöille on varattava omat tekijänsä.

Pitkään taisteltu uudistus on kirjattu nyt lakiluonnokseen: vanhusten ympärivuorokautisessa tehostetussa hoivassa on oltava vähintään seitsemän hoitajaa kymmentä hoidettavaa kohden. 0,7:n mitoituksen voi alittaa siirtymäkauden aikana, jos yksikössä pystytään huolehtimaan riittävästä hoivasta ja huolenpidosta. Siirtymäaika jatkuu 1.4.2023 saakka.

Hoitajien työtaakka keventyy useissa työpaikoissa jo lain astuessa voimaan 1.8.2020, sillä lakiesityksessä on eritelty mitoituksen laskettava hoivatyö tukitöistä, joita ovat esimerkiksi siivous, ruokahuolto, pyykkihuolto ja kiinteistöhuolto. Elokuussa myös nykyinen 0,5:n laatusuositus muuttuu sitovaksi, eli hoitajia on oltava vähintään viisi kymmentä hoidettavaa kohden.

SuPerin kyselyn mukaan jopa 80 prosenttia superilaisista, jotka työsken-

televät Attendon, Espericaren, Mehiläisen ja Terveystalon palveluksessa, tekee hoivatyön lisäksi tukitöitä. Uuden lain myötä nämä tehtävät on määriteltävä hoitajan toimenkuvassa ja niihin käytettävä osuus työajasta on laskettava pois mitoituksesta. Vaihtoehtoisesti työnantaja voi ulkoistaa palveluja tai palkata niihin erikseen tarvittavan työvoiman.

– Käytännössä hoivatyöhön käytettävä aika lisääntyy valtaosasta työpaikoilla, kun nykyinen suositus muuttuu sitovaksi laiksi ja mitoituksen lasketaan vain välitön asiakastyö eli hoito, huolenpito ja kuntoutus, SuPerin asiantuntija **Sari Erkkilä** selventää.

Lakiesitys seuraa pitkälti nykyistä linjaa siitä, ketä lasketaan mitoitukseen. Laitoshuoltajat on pudotettu pois, mutta tietyn edellytyksin työsovimuksella olevat opiskelijat luetaan mukaan. He eivät kuitenkaan voi olla yksin työvuorossa tai osallistua kaikkiin

työtehtäviin. Tämä koskee myös muun muassa hoiva-avustajia.

– Käytännössä siis ammattihenkilöitä on oltava riittävästi jokaisessa työvuorossa. Laki ja sen perustelut ohjaavat työnantajaa suunnittelemaan henkilöstörakennetta. Tehostetussa hoivassa asiakkaiden tarpeet ovat vaativia, Erkkilä sanoo.

Uusi hoitajamitoitus määrittelee henkilöstön vähimmäismäärän. Siirtymäajan päätyttyä käytössä on valtakunnallinen järjestelmä RAI, jolla arvioidaan vanhuksen palvelutarve.

Tällä hetkellä lakiesitys on lausuntokierroksella. Eduskunta käsittelee sitä todennäköisesti joulukuussa. Ministeri on asettanut työryhmän, joka tekee ehdotuksen kotihoidon parantamisesta joulukuun loppuun mennessä. Vähimmäismitoituksen määrittäminen kotihoitoon on kuitenkin vaikeaa, koska asiakkaiden hoidon tarve on vaihtelevaa ja alueet maantieteellisesti erilaisia.

Perhe- ja peruspalveluministeri **Krista Kiuru** on puhunut vanhustenhoidon kunnianpalautuksesta. Samanaikaisesti hallituksella on käynnissä useita toimia, joilla parannetaan työhyvinvointia, tarjotaan koulutusta, pidentään työuria ja mahdollistetaan urala eteneminen. Toisaalta ikääntyvässä Suomessa tarvitaan myös toimintatapojen muutosta, jotta hoitajia riittää tulevaisuudessakin. SuPer jatkaa vaikuttamistyötä ja vie jäsentensä äänen työryhmiin ja päättäjille. ■



ASKEL KOHTI SOTE- ALAN SOPIMUSTA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA MOSTPHOTOS

SuPer ja Tehy ovat irtisanoneet kunta-alan pääsopimuksen. Uusi sote-sopimus mahdollistaisi pureutumisen hoitoalan epäkohtiin.

Kunta-alan pääsopimus on taustasopimus, joka määrittelee työhdoista neuvottelevat osapuolet ja mitä sopimusaloja kunnissa on. Nykyinen pääsopimus on voimassa 31.3.2020 saakka.

– Haluamme muuttaa nykyistä pääsopimusta siten, että se mahdollistaa hoitoalalle oman sosiaali- ja terveysalan työ- ja virkaehtosopimuksen, edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** sanoo.

Tarve hoitoalan omalle sopimukselle nousee tulevasta sote-uudistuksesta. Todennäköisesti uudistus tarkoittaa entistä monipuolisempia tapoja järjestää palveluja, mikä näkyisi hoitajille vaihtelevina työehtoina työnantajasta riippuen.

– Tavoitteenamme on, että sote-sopimusta noudatettaisiin jatkossa kaikissa julkisissa sote-alan työpaikoissa. Tällöin työntekijän kannalta ei olisi merkitystä, onko työnantaja maakunta, kuntayhtymä, osuuskunta tai yhtiö, Sainila-Vaarno kertoo.

Nykyinen sopimusjärjestelmä ei mahdollista riittävästi alan ongelmien ja erityiskysymysten ratkaisemista, esimerkiksi työaikakysymysten. Kunta-alalla muun muassa lääkäreillä ja opettajilla on oma työ- ja virkaehtosopimus, joten sen tekeminen ei ole mahdollista myöskään hoitohenkilöstölle. Hoitajia on yli satatuhatta.

SuPer on lähihoitajien suurin liitto, vahva yhteiskunnallinen vaikuttaja ja lähihoitajakoulutuksen kehittäjä. Si-

tä SuPerin on oltava jatkossakin, jotta tärkeät peruspalvelut toimivat.

– Hoitoala tarvitsee joukkovoimaa. Työolojen on oltava sellaiset, että nykyiset hoitajat pysyvät alalla ja uusia sekä palaavia tekijöitä riittää. SuPerin syksyn jäsenilloissa keskustellaan, miten jokainen voi vaikuttaa sote-alan tulevaisuuteen, niihin kannattaa osallistua, Sainila-Vaarno vinkkaa.

Irtisanominen ei vaikuta nykyisen kunta-alan työehtosopimuksen KVTES:n voimassaoloon millään lailla, vaan sen voimassaolo jatkuu normaalisti 31.3.2020 saakka.

Varhaiskasvatusalalla työskentelevien superilaisten edunvalvonta säilyy ennallaan. Pääsopimuksen irtisanomisella ei ole vaikutusta lastenhoitajiin, vaan palkkaus ja muut työn ehdot sovitaan edelleen KVTES:ssä. ■

Superilaisten työehtosopimukset päättyvät maaliskuun 2020 lopussa. Uusista työehtosopimuksista neuvotellaan vasta lähempänä sopimusten päättymisajankohdasta. Tervetuloa SuPerin jäseniltaan kuulemaan ja keskustelemaan ajankohtaisista aiheista sekä verkostoitumaan muiden superilaisten kanssa. Jäseniltoja järjestetään ympäri Suomen loka-marraskuussa, tarkemmat tiedot löydät verkkosivuiltamme osoitteesta superliitto.fi.



VANHUSTEN LÄÄKEHOIDON TURVALLISUUDESSA ON PUUTTEITA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Ikääntyneiden pitkäaikaishoidossa poiketaan usein lääkeshoidon ohjeista ja suosituksista, todetaan äskettäin julkaistussa väitöstutkimuksessa.

Terveystieteiden maisteri **Markus Karttunen** selvitti hoitotieteen alan väitöstutkimuksessa hoitajien arvioita lääkehoidon toteuttamisessa ikääntyneiden hoitotyössä. Tutkimuksen kyselyyn vastasi lähes 500 hoitajaa yhden sairaanhoitopiirin alueelta. Suurin osa vastaajista oli lähi- tai perushoitajia.

Tutkimuksen mukaan suurin osa hoitajista toteuttaa lääkehoitoa turvallisesti. Joka kolmas tutkimukseen osallistunut vastannut hoitaja arvioi kuitenkin, että ei aina valmistelee lääkkeitä käyttökuntoon ohjeiden ja suositusten mukaan.

Lisäksi lähes puolet hoitajista arvioi poikkeavansa lääkkeiden antamisen ohjeista ja suosituksista tai lääkehoidon vaikutusten seurauksista ja arvioinnista.

Markus Karttunen mukaan tuloksista paistaa läpi koko työyhteisön, ei vain hoitajien, asenne lääkitysturvallisuuteen.

– Aikaisemmissa selvityksissä on nähty monenlaisia esteitä, miksei lääkitysturvallisuudesta pidetä kiinni. Kiire, resurssipula, epäselvyyden työnjaossa, hän luettelee.

Hoitotyön lehtorina Oulun ammatikorkeakoulussa työskentelevä Karttunen katsoo, että lähi- ja sairaanhoitajien opetusta ja jatkokoulutusta kehittämällä lääkitysturvallisuus saataisiin paremmalle tolalle.

– Molemmissa koulutuksissa täytyy miettiä, miten opiskelijat saataisiin ymmärtämään, miten teoreettista tietoa esimerkiksi farmakologiasta ja infektioiden torjunnasta tulee soveltaa käytännössä.

Oma haasteensa on lääkelaskenta, jossa osaamisen puutteet ovat hoitotyön maailmanlaajuinen ongelma.

KOKEMUS VAIKUTTAA

Tutkimus osoitti, että hoitajien kokemus omasta osaamisestaan vaikuttaa lääkehoitoon. Mitä paremmin hoitaja tunsi hallitsevansa farmakologian, infektioiden torjunnan ja lääkelaskennan, sitä paremmin hän myös näytti toteuttavan lääkehoitoa.

Myös iän tuomalla kokemuksella oli vaikutusta: vanhemmat hoitajat noudattivat nuoria hoitajia huolellisemmin lääkehoidon ohjeita ja suosituksia. Sen sijaan ammattikoulutuksella tai työkokemuksen pituudella ei näyttänyt olevan vaikutusta hoitajien omaan arvioon osaamisestaan.

Työpaikan kannustava ilmapiiri tukee hoitajan luottamusta omaan osaamiseensa.

TUTKIMUS OSOITTI, ETTÄ HOITAJIEN KOKEMUS OMASTA OSAAMISESTAAN VAIKUTTAA LÄÄKEHOITOON.

– Esimiehellä on keskeinen rooli lääkitysturvallisuuteen kannustavan työilmapiirin luomisessa, Markus Karttunen sanoo.

Hoitolaitosten on esimerkiksi suunniteltava vuorokausirytmiksi sellaiseksi, että se mahdollistaa lääkkeiden antamisen ajallaan tai esimerkiksi tyhjään mahaan annettavaksi tarkoitettujen lääkkeiden antamisen riittävän ajoissa ennen ruokailua.

Aamulääkkeiden jako ei puolestaan saa venyä pitkälle aamupäivään, jotta

lääkkeiden antovälit päiväaikaan eivät jää liian lyhyiksi.

– Se aiheuttaa korkean lääkepitoisuuden potilaalle. Pitkä antoväli ilta- ja aamulääkkeiden välillä aiheuttaa taas liian matalan lääkeainepitoisuuden, Karttunen selittää.

FARMASEUTTI NEUVOO TARVITTAESSA

Turvallinen lääkehoito edellyttää lähihoitajalta käytännön taitojen lisäksi tietoa esimerkiksi lääkehoidon vaikutusten seuraamisesta ja arvioinnista. Pitkäaikaissairailta vanhuksilla lääkelista voi olla varsin pitkä, mikä osaltaan vaikeuttaa seuranta- ja arviointia.

Karttunen väitöstutkimuksessa merkittävä yksittäinen vanhusten turvallisuutta vaarantava tekijä oli lääkkeiden murskaaminen ja kapselien avaaminen. Suurin osa ikääntyneiden käyttämistä lääkkeistä on suun kautta annosteltavia valmisteita, mutta suurella osalla pitkäaikaishoidossa olevalla ikäihmisellä on vaikeuksia niellä lääkkeitä.

Lääkkeen murskaaminen vaarantaa potilasturvallisuuden monin tavoin. Lääke voi menettää tehonsa kokonaan tai teho voi nousta vaarallisen korkeaksi. Haitta- ja yhteisvaikutukset voivat olla arvaamattomia varsinkin silloin, kun useampi lääke murskataan yhdessä. Esimerkiksi pitkävaikutteisten opioidien murskaamisen seurauksena voi olla hengityslassa.

Nielemisvaikeuksista kärsiville vanhuksille tulisi Karttunen mukaan hankkia vaihtoehtoisia lääkevalmisteita, jos se suinkin on mahdollista. Haastavissa lääkehoidon tilanteissa kannattaa kääntyä apteekkien puoleen ja pyytää heiltä asiantuntijaneuvoja toimintaan, hän vinkkaa. ■



SHUTTERSTOCK

Äidin masennus näkyy lapsen aivoissa

Äidin synnytyksen jälkeinen masennus saattaa vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen. Yhteys havaittiin lapsilla, joiden äidit potivat masennusta lasten ollessa kahden kuukauden ikäisiä. Näillä lapsilla aivojen harmaan aineen kokonaistilavuus oli kymmenvuotiaana pienempi kuin lasten, joiden äidit eivät olleet poteneet masennusta. Kuvantamistutkimuksissa näkyi myös muita aivojen rakenteellisia muutoksia, jotka liittyivät äidin masennukseen.

Yli puolella synnyttäneistä äideistä ilmenee heti synnytyksen jälkeen muutaman päivän kestävää ja itsestään ohimenevää masentuneisuutta, mielialan vaihtelua, itkuisuutta, ruokahaluttomuutta ja unettomuutta. Noin 10–15 prosentilla kehittyä synnytyksen jälkeinen masennus, joka on oireiltaan vakavampi ja pitkäkestoisempi. Oireet lievittyvät usein itsestään 2–6 kuukauden kuluessa.

Tutkimus julkaistiin American Journal of Psychiatry -lehdessä, ja se perustuu 3 500 äidin ja lapsen seurantaan.

DUODECIM

AMMATTISLANGI

Nukkumatti

Anestesia lääkäri, joka huolehtii potilaan nukkuttamisesta, puuduttamisesta, kivun hoidosta ja elintoiminnoista esimerkiksi leikkauksen aikana.

Liiku selkäsi terveeksi

Säännöllinen liikkuminen edistää selän hyvinvointia. Silloinkin, kun selkä oireilee, ei liikkumista kannata lopettaa, vaan päinvastoin pysyä aktiivisena. Suurin osa selkäoireista on hyväennusteisia.

Jopa 80 prosenttia ihmisistä kärsii jossakin elämänsä vaiheessa selkävaikeuksista. Selkäoireet ovat yleisimpiä syitä sairauspoissaoloihin. Selkävaikeuksille altistavat perimä, ylipaino, tupakointi, stressi ja masennus, liikunnan vähäisyys, raskas fyysinen työ ja tapaturmat.

SELKÄLIITTO



SHUTTERSTOCK



SHUTTERSTOCK

Sydän tykkää nokosista

Pari kertaa viikossa päiväunia nukkuvat saattavat säästyä sydän- ja verisuonitautioireilta hieman muita todennäköisemmin. Tutkimuksen mukaan sairastumisriski oli noin puolet pienempi ihmisillä, jotka nukkuivat päiväunia kerran tai kaksi kertaa viikossa kuin heillä, jotka eivät nukkuneet päiväunia lainkaan. Useimmat päiväunet viikossa sen sijaan eivät vaikuttaneet sairastumisiin sen jälkeen, kun analyysissa huomioitiin monet sairaudet ja taustamuuttajat.

Heart-lehdessä julkaistut tulokset perustuvat 3 500 sveitsiläisen 35–75-vuotiaan kyselytutkimukseen ja viisivuotiseen seurantaan.

DUODECIM

TIESITKÖ?

Päiväkoti-ikäinen lapsi voi sairastaa jopa **kymmenen** flunssaa vuodessa.

MARRASKUUN KYSYMYKSET:

Toteutuuko lääkehoito työpaikallasi turvallisesti ja oikein?

**KYLLÄ
63%**

- Jaamme lääkkeitä itse ja meillä on kaksoistarkastus käytössä eli toinen tarkastaa ennen kuin menee jakoon. Meillä on rauhallinen lääkehuone ja lääkelistat ajan tasalla.
- Kaikilla hoitajilla on lääkeluvat.
- Lääkemuutokset käydään yhdessä läpi, ettei sattuisi virheitä.
- Olemme siirtyneet paljon annosjakelupusseihin, jotka tulevat apteekista. Ne tarkistetaan toimistolla ja myös annettaessa asiakkaalle.
- Asiakaspajoissa, joissa on N-lääke, käyvät vain PKV-tentin tehneet.

**Ei
37%**

- Lääkehoitosuunnitelma ei ole näkyvillä, monet eivät tiedä mistä sen löytää saatika mitä suunnitelmassa lukee. Useilla hoitajilla ei ole voimassaolevia lääkelupia tai pistolupia, koska kukaan ei ehdi koulutuksiin tai tekemään tenttejä ja pistonäyttöjä.
- Usein jää huomioimatta lääkärin määräys lääkemutoksesta.
- Todella paljon tulee lääkevirheitä. Osa virheistä huolimattomuutta, inhimillisiä virheitä sekä selkeyden puutetta. Ei ehditä keskittyä kiireen keskellä tärkeisiin asioihin, koetetaan vain selviytyä työvuorosta.

VASTAA MARRASKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN MARRASKUUN 18. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. LOKAKUUSSA SEN VOITTI SANNA TAMPEREELTA.



MUUT LEHDET

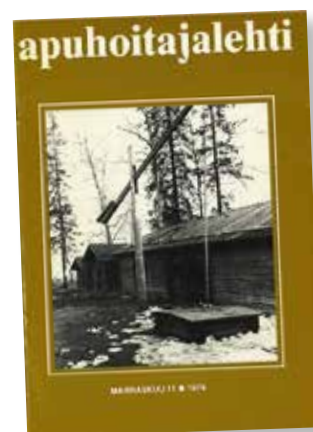
”Tykkään ihan hirveästi hoitotyöstä ja rakastan mummoja ja pappoja. En ole koskaan ajatellut ryhtyväni vanhustenhoitajaksi, mutta se on ollut mun juttu.”

LÄHIHOITAJA, SOSIAALI- JA TERVEYS-
MINISTERI AINO-KAISA PEKONEN
APTEEEKKARI-LEHDESSÄ 4/2019

”Vaikka emme muistaisi lähietkiä tai nimiä, muistamme ilon tunteen.”

TEATTERITAITEILIJAN JA TAIDEKASVATTAJAN
JARMO SKÖN JYTY-LEHDESSÄ 6/2019

40 VUOTTA SITTEEN



”En ole ainoa apuhoitaja, joka kokee vanhainkotityön antoisana. Onneksi. Toivoisin useamman nuoren, niin apu- kuin sairaanhoitajankin, hakeutuvan vanhainkotiin pelkäämättä työn raskautta tai ammattitaidon katoamista. Ei tässä työssä tarvitse uhrautua eikä välttämättä ajatella jo omaa vanhuuttaan. Muutaman vuoden työskentely vanhainkodissa opettaa tiedostamaan, ettei tämä ihmeitä aikaansaapa maailma ole pystynyt poistamaan tosiasia ihmisen luonnollisesta kiertokulusta syntyvästä kuolemaan.”

Apuhoitaja Leena Nikulainen Juupajoelta pohti vanhainkodeissa työskentelevien hoitajien arvostusta mielipidekirjoituksessaan.

APUHOITAJALEHTI 11/1979



Työpaikoilla yhä epäselvyyksiä siitä,
miten tietosuojasta huolehditaan

HOITAJIEN TIETOSUOJA EI AINA TOTEUDU

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Mitä hoitajiin liittyviä tietoja työpaikoilla saa julkaista tai antaa ulkopuolisille? SuPerin tietosuojavastaava **Sakari Hulkkonen** ja lakimies **Sanna Rantala** vastaavat jäsenten yleisimpiin tietosuojaan liittyviin kysymyksiin

Millaisia tietosuojaan liittyviä asioita SuPerin jäsenet tyypillisesti kysyvät?

– Jäseniltä tulee yhteydenottoja esimerkiksi siitä, saako työnantaja laittaa seinälle työntekijöiden kuvat nimineen tai onko työntekijän pidettävä nimeä. Kysymyksiä tulee myös siitä, saako työnantaja laittaa loma- tai sairauslomatietoja kaikkien nähtäville. Toisinaan esiin tulee myös tilanteita, joissa hoitaja epäilee, että hänen terveydentilatietojaan on vuodettu kollegoille, joiden ei niistä pitäisi tietää.

Missä tilanteissa voidaan puhua tietoturvaloukkauksesta?

– Kyseessä on tietoturvaloukkaus, jos henkilötietoja päättyy sellaisen ta-

Tietosuoja voidaan tulkita eri tavoin – asiat syytä varmistaa tietosuojavaltuutetulta

SuPerin tietoon on tullut tapaus, jossa kaupunki on ollut ai-keissa luovuttaa potilaan omaiselle hoitotiedot, joissa näkyvät myös kirjaukset tehneiden hoitajien nimet. Kaupunki on ostanut palvelut yksityiseltä palveluntarjoajalta, jonka palkkalistoilla hoitajat ovat.

– Tilanne on ongelmallinen, sillä kyseessä on hankala omainen. Hän on jo aiemmin uhkaillut hoitajia Valviralla. Nyt ei ole kuitenkaan tapahtunut mitään hoitovirhettä, totea SuPerin asiantuntija **Leena Kaasinen**.

Kaupungin tietosuojavastaavan ja SuPerin näkemykset tilanteesta eroavat. Kaupungin tietosuojavastaavan näke-

mys on, että hoitajien nimitiedot ovat osa potilastietoja ja ne voisi siksi luovuttaa potilaan edunvalvojana toimivalle omaiselle.

SuPer puolestaan näkee, että potilastiedot kuuluvat potilaalle, mutta hoitajien nimitiedot eivät ole potilaan omistamia tietoja. Hoitajatietojen luovutuksesta saattaisi tässä tapauksessa aiheutua vaaraa hoitajien oikeuksille. Siksi niitä ei pitäisi luovuttaa omaiselle.

Hoitajien nimiä ei ole vielä toistaiseksi luovutettu potilastietojen mukana ja SuPerin tavoitteena on, ettei niitä luovutettaisi myöskään jatkossa.

– Kaupungin tulisi pyytää asiasta ainakin tietosuojavaltuutetun näkemys ennen kuin mitään virhettä tapahtuu, Kaasinen huomauttaa.

Tapausten selvittäminen on yhä kesken.

Työnantajat ovat julkaisseet työpaikkojen seinillä listoja rokotetuista työntekijöistä. Saako näin tehdä?

– Terveystiedot ovat erityisiä henkilötietoja, eikä niitä saa julkaista ilman rekisteröidyn suostumusta. Jos työpaikalla kuitenkin näin tehdään, kyseessä on tietoturvaloukkaus.

Mitä työntekijä voi tehdä, jos tietoturvaloukkaus on tapahtunut?

– Työntekijän tulee ottaa yhteyttä työpaikan tietosuojavastaavaan ja kertoa, mitä on käynyt. Jos kyseessä on tietoturvaloukkaus, on työpaikan työsuojavastaavan oltava yhteydessä tietosuojavaltuutetun toimistoon, jossa tapaus selvitetään. Tietosuojavaltuutetun toimistossa myös arvioidaan, mitä haittaa rekisteröidylle on tietoturvaloukkauksesta koitunut tai mitä siitä olisi voinut koitua.

Onko kaikissa hoito- ja hoivayksiköissä oltava tietosuojavastaava?

– Tietosuojavastaava on nimettävä niissä organisaatioissa, joissa käsitellään erityisiä henkilötietoja, kuten terveystietoja. Käytännössä siis kaikissa hoitosektorin organisaatioissa on oltava tietosuojavastaava.

Kuinka selvillä hoito- ja hoiva-alan työnantajat ovat tietosuojaan liittyvistä asioista?

– SuPeriin tulleiden yhteydenottojen perusteella työnantajilla on selkeitä puutteita näissä tiedoissa. Esimerkiksi työpaikkojen seinillä julkaistaan yhä erilaisia listoja, joissa on arkaluonteisia henkilötietoja. Työntekijöiden kannattaa myös itse olla tietoisia omista oikeuksistaan. Työpaikan tietosuojavastaavaan kannattaa aina olla yhteydessä, jos epäilee, että omaa tietosuoja on loukattu. ■


hon käsiin, jolla ei ole oikeutta nähdä tai käsitellä kyseisiä tietoja. Tietoturvaloukkauksesta voidaan puhua myös silloin, jos tietojen eheys tai saatavuus vaarantuvat eli jos tiedot eivät ole ajan tasalla tai rekisteröity henkilö ei pääse käsiksi omiin tietoihinsa.

Millaisia henkilötietoja työnantaja saa julkaista esimerkiksi työpaikkojen seinillä?

– Laki ei estä työntekijän niin sanottujen tavallisten henkilötietojen, kuten nimien tai lomien julkaisemista. Olisi kuitenkin hyvän tavan mukaista pyytää työntekijältä suostumus niiden julkaisemiseen. Erityisiä henkilötietoja, kuten sairauslomatietoja, ei kuitenkaan saa laittaa kaikkien nähtäville.

Yksityishenkilöiden tietosuoja vahvistui EU:n tietosuoja-asetuksen myötä

EU:n tietosuoja-asetus astui voimaan toukokuussa 2018. Asetus toi kansalaisille entistä paremmat mahdollisuudet hallita omia tietojaan. Rekisteröidyllä henkilöllä eli henkilöllä, jonka tietoja jokin taho käsittelee, on esimerkiksi oikeus päästä käsiksi omiin tietoihinsa kohtuullisen ajan sisällä. Rekisteröidyllä henkilöllä on myös oikeus oikaista omia tietojaan. Henkilötietoja käsittelevällä taholla eli rekisterinpitäjällä on puolestaan velvollisuus korjata väävät tiedot viipymättä. Lisäksi henkilöllä on oikeus tulla unohdetuksi. Tämä tarkoittaa, että rekisterinpitäjän on poistettava kaikki henkilöä koskevat tiedot, jos niiden käsittelyyn ei ole enää asianmukaista oikeusperustetta eikä tietoja tarvita niiden alkuperäiseen käyttöön.



Helena Koivisto ja sairaanhoitaja Milja Lahtinen laittavat potilaalle neulan infuusioporttiin sytostaattihoitoa varten.

PIENET ASIAT PALKITSEVAT

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Lähihoitaja Helena Koivisto kohtaa työssään vakavasti sairaita ihmisiä. Sairaalassa hän on oppinut, että pienilläkin teoilla voi olla suuri merkitys.



Lähihoitaja **Helena Koiviston** aamuvuoro Turun yliopistollisen keskussairaalan syöpäosastolla on alkanut seitsemältä. Osasto on täynnä, ja tiedossa on työntäyteinen päivä.

Kiire ei näy päälle päin. Yhdeksän aikoihin Koivisto astuu yhden hengen huoneeseen ja tervehtii rauhallisesti kilpirauhassyöpää sairastavaa potilasta. Tehtävänä on auttaa potilasta vaihtamaan paita ja valmistella hänet sädehoitoon.

Helena kuivaa henkitorviavanteen eli trakeostomian kanyylin juuren ja vaihtaa siihen kuivat laput. Potilas ei trakeostomian takia pysty puhumaan, mutta nostaa peukalon pystyyn sen merkiksi, että työ on tehty kuten pitääkin.

– Soitat sitten, jos jotain tulee, Helena huikkaa lähtiessään.

Kutsu takaisin tuleekin saman tien. Potilas haluaa pois happihoitolaitteesta, joka pitää trakeapotilaan hengityksen riittävän lämpimänä ja kosteana. Helena vaihtaa isokokoisen laitteen kanyylin päähän asennettavaan keinoon. Sen kanssa on helpompi mennä sädehoitoon.

Kun keino on paikallaan, Helena kirjaa hoitotapahtuman koneelle.

LÄSNÄOLO RIITTÄÄ

Tyksin syöpäosastolla hoidetaan gynekologisia syöpiä ja leukemiaa lukuun ottamatta melkein kaikkia aikuisten syöpäsairauksia, ja lähihoitajan työtehtävät ovat vaativia jo sen takia, että potilaat tarvitsevat hyvin monenlaista hoitoa. ►



– Sairaanhoidajilla on paljon työtä lääkehoidossa, lääkkeitä kuluu osastolla paljon. Meille lähihoidajille jää muu perushoito.

Erityisen vaativaksi työn tekee se, että potilaat ovat vaikeasti sairaita aikuisia, jotka eivät pärjää kotona enää edes kotihoidon turvin. Syöpää sairastavan kunto voi romahtaa hetkessä, eikä siirtäminen saattohoito-osastolle välttämättä onnistu loppuvaiheessa.

Yhden työvuoron aikana hoidettavia potilaita on useita, ja jokaisen luota lähdettyä pitäisi pystyä nollaamaan tilanne ennen seuraavan kohtaamista.

Helena Koivisto kertoo, että vaikeinta on kohdata nuoria aikuisia, joilla on pieniä lapsia.

– Vanhempien potilaiden kohdalla on helpompi ajatella, että se on elämän kiertokulkua. Nuorten potilaiden tilanne menee helposti ihon alle.

Kiireisenä työpäivänä ajatukset eivät ehdi mennä syvälle, mutta potilaat ja heidän vointinsa on mielessä koko vuoron ajan, Helena kertoo.

Silloin kun aikaa on, hän jää mielellään juttelemaan. Osastolla myös omaisten hätä ja suru on huomioitava.

– Jotkut tykkää puhua ja avautua, toiset eivät välttämättä halua kertoa omista asioistaan, mutta puhuvat mielellään jostain ihan muusta kuin sairaudesta. Sekin voi helpottaa, jos pystymme antamaan potilaille edes hetkeksi muuta ajateltavaa.

Moni tarvitsee keskusteluapua varsinkin alkuvaiheessa, kun sairaus todetaan. Avuksi voidaan kutsua sairaalapastori.

Eikä aina tarvita sanoja. Joskus kosketus riittää viestimään, että hoitaja on läsnä.



HOITAJAN PERUSTYÖTÄ

Aamupäivän kierros jatkuu huoneessa numero yhdeksän, jossa makaa kaksi hiljaisen oloista miestä. Helena mittaa heiltä rutinoituneesti verenpaineen ja sykkeen.

– Kiputila on olemassa, mutta ei särje, toinen miehistä kuvailee.

Toinen miehistä pyytää särkylääkettä.

Seuraavassa huoneessa potilas toivoo pinaattikeittoa lounaaksi. Helena lupaa tilata sen.

– Syöpähoidot vievät monesti makuaisiin ja ruokahalun. Meillä on mahdollisuus tilata ruokia potilaiden toiveiden mukaan, jos edes jokin ruoka maistuisi.

Käytävällä avohyllyssä on tarjolla lisäravinteita, rusinoita ja pillimehuja. Ravintoterapeutti auttaa tarvittaessa, esimerkiksi silloin kun ravinto joudutaan annostelemaan potilaalle ravintoletkun kautta suoraan vatsalaukkuun.

Hetken kuluttua huoneessa numero yhdeksän tarvitaan vierihoitajaa. Helena rientää paikalle. Potilas on oksentanut ja tarvitsee apua siistiytymiseen. Lattia on siivottava, ovenkahvat desinfioitava varmuuden vuoksi.

Työnsä takia Helena Koivisto on joutunut miettimään omaa suhdettaan kuolemaan enemmän kuin muut ruuhkavuosia elävät, perusterveet aikuiset.

Syöpäosaston lähihoitajan ei tarvitse tietää, mitä kuolemanjälkeisestä elämästä itse ajattelee, mutta hänen on pystyttävä hyväksymään, että kuolema on osa ihmisyyttä.

Helena kertoo alkuaikoina jännittäneensä potilaiden kohtaamista ja miettineensä paljon, miten eri ti-

lanteissa tulisi toimia. Nopeasti hän huomasi, että perusasiat ovat lopulta yksinkertaisia.

– Meidän tehtävämme on huolehtia, että potilaalla on loppuvaiheessa mahdollisimman hyvä ja kivuton olla.

PIENET SANAT

Helena Koivisto myöntää, ettei syöpäosasto ole sopiva työpaikka kaikille lähihoitajille. Moni opiskelija huomaa jo

harjoittelupaikkaa valitessaan, ettei pysty päivittäin kohtaamaan vaikeasti ja usein parantumattomasti sairaita.

Helena ei ollut juurikaan ko-

kemusta syöpäsairauksista ennen nykyistä työtään. Opinnoissakin aiheesta oli puhuttu vain vähän. Ensimmäisen kosketuksen alaan hän kertoo saaneensa työharjoittelussa hematologian osastolla ja jääneen sille tielle.

Hänen mukaansa palkitsevinta työssä on se, kun onnistuu helpottamaan

PALKITSEVINTA TYÖSSÄ ON SE, KUN ONNISTUU HELPOTTAMAAN POTILAAN OLOA TAI ILAHDUTTAMAAN JOTENKIN.

Euroopan kärkeä syöpähoidoissa

Turun yliopistollinen keskussairaala on saanut Euroopan syöpäinsti-tuuttien verkostolta OECl:ltä tunnustuksen, jonka tähän mennessä on saanut alle 40 syöpäkeskusta Euroopassa. CC-tunnustuksessa todettiin syövän hoidon olevan Tyksissä korkeatasoista.

Saman tunnustuksen on saanut Suomessa myös Tampereen yliopistollinen sairaala. Helsingissä Hyksin syöpäkeskuksella on ainoana Suomessa vielä korkeamman syöpäosaamisen CCC-tunnustus, jonka edellytyksenä ovat laatukriteerien lisäksi riittävän suuret potilasmäärät.

potilaan oloa tai ilahduttamaan jotenkin. Usein pienetkin asiat riittävät.

– Potilailta saa paljon hyvää palautetta. Kerran joku sanoi, että olemme oikeita enkeleitä. Se tuntui hyvältä. ▶



Osastonhoitaja Sari Härkönen esittelee työntekijöille tilattuja huppareita, joiden selkäpuolen painatuksen Helena Koivisto on ideoinut.

Hyvät työkaverit auttavat jaksamaan. Lähihoitaja Julia Koiviston Helena on tuntenut opiskeluajoista lähtien.

Päivän lounasannokset on hädin tuskin ehditty jakaa osastolla, kun erään potilaan kunto romahtaa. Paikalle kutsutaan MET-ryhmä, sairaalan sisäinen ensiapuryhmä. Tällä kertaa potilaan elvyttäminen onnistuu.

HENKIREIKIÄ

Rankkaa työtä ei jaksaisi, jos työyhteisö ei olisi kannustava ja huumori kukkisi aina tarvittaessa. Helena Koivisto kehuu vuolaasti työkavereitaan, mutta niin kehuvat työkaverit myös Helena.

– Heluna on aina ystävällinen ja auttavainen. Hän ei koskaan sano ei, kun joku pyytää apua. Se on hänen paras ja huonoin puolensa, kuvailee lähihoitaja **Juulia Koivisto**.

Syöpöosaston ”Koiviston sisarukset” eivät oikeasti ole sukua keskenään, mutta Helena ja Juulia ovat pitäneet yhtä opiskeluaajoista saakka. Opinnoista he päätyivät samaan työpaikkaan ja myös työsuhteet vakinaistettiin samoihin aikoihin.

Kun suhde työkavereihin on mutkaton, mieltä painavat asiat on helppo ottaa puheeksi työpaikalla.

– Me puhumme paljon. Voin purkaa työkaverille vaikka heti potilaan luota tultuani, jos tilanteessa jää jokin vaivaamaan, Helena kertoo.

Vapaa-ajalla perhe-elämä tuo tärkeää vastapainoa. Koiviston aviomies, 9- ja 11-vuotiaat tyttäret ja koira pitävät huolen, etteivät työasiat jää painamaan mieltä liiaksi.

Toinen voiman ja palautumisen lähde ovat käsityöt. Helena kertoo olevansa ”innokas näpertelijä”, mikä näkyy myös hänen työpaikallaan. Melkein joka toisella syöpöosaston työntekijällä roikkuu kaulassaan Helenan tekemät helmikorut.

– Potilaat kiinnittävät näihin usein huomiota, ihastelevat ohi mennessään, sanoo osastonhoitaja **Sari Härkönen** ja hypistelee kaulassaan roikkuvia sinisiä palloja.

Koivisto kertoo tehneensä koruja pyynnöstä myös potilaille.

– Yksi potilas halusi antaa avainnauhan lahjaksi sairaanhoitajaksi valmistuneelle tyttärentyttäreilleen.

Työkaveritkin ovat päässeet kokeilemaan korujen tekemistä työpaikan virkistyspäivissä. Niitäkin Helena Koivisto on ollut ideoimassa ja toteuttamassa. ■

Tänään töissä

KUKA

Paljasjalkainen turkulainen Helena Koivisto, 37, työskentelee lähihoitajana Turun yliopistollisessa keskussairaalassa syöpätautien vuodeosastolla.

TYÖURA

Valmistui lähihoitajaksi jouluna 2014 erikoistumisalanaan sairaanhoito ja huolenpito. Aloitti Tyksin syöpöosastolla melkein heti valmistumisen jälkeen helmikuussa 2015. On aikaisemmin opiskellut merimiesammattikoulussa vahtiperämieheksi ja työskennellyt merillä päällystössä ja taloustöissä.

PERHE

Aviomies Kalle, kaksi työntyttäreä, 11-vuotias Martha ja 9-vuotias Hertta, sekä alle vuoden ikäinen labradorinnoutajan ja villakoiran risteytys eli labradoodle Hilma.

HARRASTUKSET

Hevoset!

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Kiire.

MUKAVINTA TYÖSSÄ

Potilailta saatu välitön palaute ja kiitollisuus, kun on voinut olla heille avuksi. Mahtavat työkaverit, ilman heitä ei tätä työtä jaksaisi.





Saattohoidon koulutusta kehitetään ja lisätään

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Palliativisen hoidon ja saattohoidon osaamisessa, saatavuudessa ja laadussa on suurta alueellista vaihtelua. Ongelmaan aiotaan puuttua kehittämällä hoitotyön ammattilaisten koulutusta.

Suomessa palliativista hoitoa tarvitsee noin 30 000 ihmistä vuodessa. Elämän loppuvaiheen hoitoa tarvitsevien määrä kasvaa paitsi väestön ikääntyessä myös syövän ja muiden vakavien sairaustapauksien yleistymisen myötä.

Kuolevan potilaan vierellä on usein lähihoitaja. Esimerkiksi vanhusten pitkäaikainen hoito on lähes aina palliativista. Lähihoitajat ovat myös toistaiseksi ainoa hoitotyön ammattilaisten ryhmä, joiden koulutuksessa on saattohoitoon keskittynyt opintokokonaisuus.

Tilanteeseen on herätty sosiaali- ja terveysministeriössä, jossa valmistellaan saattohoito-osaamisen lisäämistä myös sairaanhoitajien ja lääkäreiden koulutukseen.

Ministeriön työryhmässä SuPer-liittoa edustava asiantuntija **Mervi Lehtinen** on tyytyväinen suunnitelmiin. Saattohoito-osaamisen tulisi hänen mukaansa olla kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten perustaitoja.

– Elämän loppuvaiheen hoito on mitä suurimmassa määrin tiimityötä,

jossa on hyödynnettävä eri ammattiryhmien asiantuntemusta.

Ensi vuonna otetaan käyttöön koko hoitohenkilökunnalle tarkoitettu vapaaehtoinen saattohoitopassi, verkkokursina suoritettava täydennyskoulutus, joka on pieni askel saattohoito-osaamisen lisäämiseen.

IHMISYYDEN MONET PUOLET

Mervi Lehtisellä on pitkä kokemus saattohoitotyöstä ja koulutuksesta Ruotsissa, ja hän sanoo, että Suomella on paljon opittavaa. Hän toivoo, että Suomessakin saattohoitoa toteuttavat hoitajat saisivat automaattisesti työhönsä, joka auttaa työntekijää jaksamaan työssään ja kehittämään taitojaan selviytyä kuormittavista tilanteista.

Lehtinen myöntää, ettei saattohoitotyö sovi kaikille. Ihmisen, joka ei itse ole käsitellyt kuolemaan liittyviä kysymyksiä, on vaikea auttaa saattohoidossa olevaa potilasta.

Kivunlievitys on olennainen osa saattohoitoa ja sen onnistuminen vaa-

tii ihmisen kokonaisvaltaisuuden ymmärtämistä. Elämän loppuvaiheessa kivun taustalla voi olla henkinen tai hengellinen kärsimys.

– Saattohoitoon kuuluu ihmiskäsitys, jossa ihmisellä on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja eksistentiaalinen ulottuvuutensa, ja saattohoidossa on osattava huomioida niistä jokainen.

Kokonaisvaltaiseen saattohoitoon kuuluu myös omaisten huomioiminen.

– Saattohoidossa on käytössä kaikki hoitotyön puolet. Kuoleman lähestyessä painopiste muuttuu sairauskeisyydestä ihmiskeskeiseksi, eikä sellaista työtä tekevällä saisi koskaan olla kiire.

Saattohoitoa toteutetaan usein terveyskeskusten vuodeosastolla, jossa osaamisen ja henkilökunnan määrä vaihtelee. Onko lainkaan realistista, että kaikkialla Suomessa olisi tarjolla laadukasta saattohoitoa?

– Siihen on pyrittävä. Myös kotisairaaloimintaa on lisättävä. Moni haluaa kuolla kotonaan, mutta se ei aina ole mahdollista, Lehtinen vastaa. ■



Lapsenteko houkuttelee mutta sitoutuminen hirvittää

VAUVA VAI VAPAAUS?

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Vanhemmuuden ankea maine on suomalaisen kulttuurin erityispiirre, eivätkä perhe-elämän hienot hetket taivu helposti some-hiteiksi. Syntyvyyden jyrkkä lasku ei kuitenkaan johdu siitä, että lapsia ei enää haluttaisi, vaan nuorten aikuisten epäröinnistä.

Väestöliiton tutkimusprofessori **Anna Rotkirchin** mukaan syntyvyys ja talous ovat tähän saakka kulkeutuneet kehittyneissä maissa käsi kädessä. Kriisin tai talouslaman tullen lasten, ja erityisesti ensimmäisen lapsen, hankintaa on lykätty.

– Nyt ollaan täysin uudenlaisessa tilanteessa. Syntyvyyden lasku jatkuu, vaikka lama on ohi ja taloudessa menee hyvin. Suomessa muutos on ollut erityisen dramaattinen, Rotkirch sanoo.

Syntyvyyden laskuun ei ole olemassa yhtä ainoaa syytä, ja lisäksi syyt ovat erilaisia niillä, jotka jättävät ensimmäisen lapsen hankkimatta ja niillä, jotka pitävät toisen tai kolmannen lapsen hankinnasta.

– Ne, joilla jo on yksi lapsi, perustelvat lisälapsista pitäytymistä taloudellisilla ja lastenhoitoon liittyvillä syillä, kuten toimeentulon epävarmuudella, asunnon pienuudella ja työn ja perhe-elämän yhdistämisen vaikeudella. Tämä on tärkeää huomata, sillä näihin syihin voidaan vaikuttaa perhepolitiikalla.

Merkittävin syntyvyyttä tällä hetkellä laskeva tekijä on kuitenkin ensimmäisten lasten syntyvän väheneminen, ja sen takana vaikuttaa Rotkirchin mukaan syvälinen kulttuurinen murros. Enemmistö suomalaisista nuorista aikuisista haluaa lapsia, mutta yhä enemmän on niitä, jotka eivät halua – ja etenkin niitä, jotka eivät osaa päättää puoleen tai toiseen.

– Sekin jo tiedetään, että nyt ei olla vain siirtämässä ensimmäisen lap-

sen tekoa myöhemmäksi. Kyseessä on sukupolvi, joka tulee saamaan kokonaisuudessaan vähemmän lapsia kuin edeltäjänsä.

LAPSIPERHEET OVAT TYYTYVÄISIÄ

Noin 13 prosenttia nuorista suomalaisaikuista on varma siitä, että ei halua lapsia. Enemmistö haluaa, mutta miettii, jähkailee ja on epävarma. Epäröinnin taustalla vaikuttaa sitoutumiseen pelko: onko minusta sitoutumaan ja ottamaan vastuu toisesta ihmisestä?

Kyse on Rotkirchin mukaan 1980–90-luvuilla syntyneestä milleniaalien sukupolvesta, jolle maailma on avoin: ajatus lapsiperheen perustamisesta sopii usein huonosti yhteen opintoihin, uran rakentamiseen ja matkusteluun keskittyvän elämäntyylin kanssa.

– Milleniaalit nauttivat mahdollisuuksien paljoudesta, ja moni ajattelee,

ole. Vanhemmuuden ankea maine on Rotkirchin mukaan suomalaisen yhteiskunnan erityispiirre.

– Tutkimukset laidasta laitaan kertovat, että suomalaiset lapsiperheet ovat yleensä ottaen tyytyväisiä ja onnellisia, eivätkä erityisen stressaantuneita. Suurin osa isistä ja äideistä kokee vanhemmuuden hyvin merkitykselliseksi. Vanhemmuuteen myös saadaan yleensä tukea silloin, kun sitä tarvitaan.

NUORUUS JOUSTAA -VAIHDEVUODET EIVÄT

Nuoruus kestää nykyään kauemmin kuin koskaan ennen. Opinnot saadaan valmiiksi entistä vanhempana ja kaiken halutaan olevan valmista ennen ensimmäisen lapsen tuloa. Tästä seuraa Rotkirchin mukaan syvä rakenteellinen ristiriita: elämäntyyli ei ole sopusoinnussa ihmisen biologian kanssa.

– Hedelmällisyyden on joustettava, koska yhteiskunta ei joustaa. Elinikä on pidentynyt paljon, mutta naisen vaihdevuodet tulevat yhä samassa iässä kuin 500 vuotta sitten. Moni nainen uskaltaa ryhtyä pohtimaan lapsen tekemistä vasta 35-vuotiaana, jolloin hedelmällisyys on jo jyrkässä laskussa.

Yksi syntyvyyden kannalta kielteisistä suomalaisista erikoisuuksista on, että täällä opiskelupaikan saaminen voi viedä vuosikausia. Hakumenettelyä kehittämällä voitaisiin vähentää tarvetta lykätä lapsen hankintaa.

Tärkeimmät syntyvyyttä tällä hetkellä vähentävät tekijät ovat luonteeltaan sellaisia, että niitä on vaikea muuttaa ▶

”SUURIN OSA ISISTÄ JA ÄIDEISTÄ KOOKEE VANHEMMUUDEN HYVIN MERKITYKSELLISEKSI.”

että ilo loppuu lyhyeen, kun tulee lapsi. Parin vuosikymmenen pituinen sitoumus pelottaa ja ahdistaa. Vanhemmuuteen liittyvä vastuu tiedostetaan edellisiä sukupolvia paremmin, mikä on sinänsä hyvä asia, Rotkirch pohtii.

Syntyvyyttä saattaa vähentää myös vanhemmuuden surkea julkikuva. Suomalaisen lapsiperheen arki näytettyä mediassa usein hyvin synkkänä, vaikka se ei sitä todellisuudessa

poliittisilla päätöksillä. Osaan syistä kuitenkin voidaan vaikuttaa, eikä niiden osalta saa Rotkirchin mielestä jättää ainuttakaan kiveä kääntämättä.

– Kaikki taloudelliset keinot pitää ottaa käyttöön. Esimerkiksi palveluseleinä jaettavat vauvabonukset voisivat lisätä syntyvyyttä ainakin vähäksi aikaa. Samalla ne tietysti tukisivat lapsiperheiden arkea.

Oleennaista on antaa ihmisille signaali, että yhteiskunta arvostaa vanhemmuutta ja tukee sitä. Vauvabonukssakin signaali saattaisi olla yhtä tärkeä tekijä kuin raha.

– Suomi tarvitsee myös laajan työnantajakampanjan, jossa työnantajat toteavat suoraan ja selvästi, että jokaisen työntekijän perheellistymien on hieno ja kansantaloudellisesti tärkeä asia. Raskausryjinnästä on päästävä eroon, eikä perheen hankinta saa olla tulevaisuudessa urakehityksen este.

SEKSIÄ HARRASTETAAN AIEMPAA VÄHEMMÄN

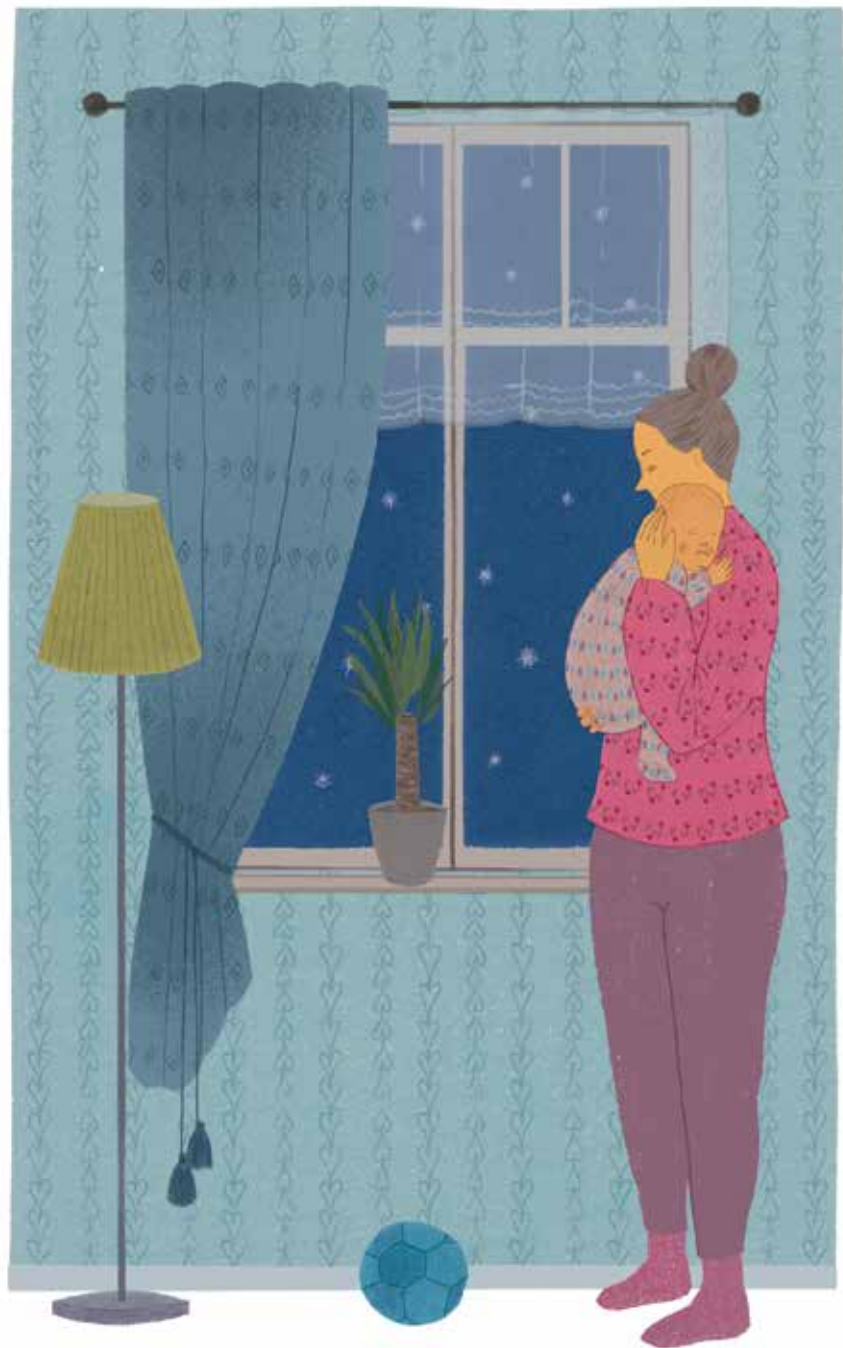
Japanista on kuulunut viime vuosina huolestuttavia uutisia: maassa kuolee jatkuvasti enemmän ihmisiä kuin syntyy. Mikä pahinta, nuorten seksuaalinen kanssakäyminen näyttää olevan hiipumaan päin.

BBC:n viime vuonna tekemän kyselytutkimuksen mukaan 43 prosenttia 18–34-vuotiaista japanilaisista ei ole harrastanut koskaan seksiä, ja joka kolmas japanilainen täyttää 30 vuotta ilman ensimmäistään seksikokemusta. Japanilaiset kunnat ovat alkaneet järjestää nuorilleen sokkotreffejä vauvapulan helpottamiseksi.

Anna Rotkirchin mukaan Suomesta on tullut Euroopan Japani siinä mielessä, että syntyvyys on alhainen, vanhuksia on paljon ja ikärakenne muuttuu nopeasti vanhempaan suuntaan. Yhtäläisyydet eivät kuitenkaan ulotu seksiin saakka: suomalaisnuoret haluavat yhä seksiä ja myös saavat sitä.

– Yleinen trendi kaikissa kehittyvissä maissa on, että seksiä harrastetaan aikaisempaa vähemmän. Yhdyntöjä on entistä vähemmän myös parisuhteissa. Tämä pätee myös Suomeen, mutta yhteys Japaniin ei yllä tämän pitemmälle. Suomen matalat syntyvyysluvut eivät johdu seksin puutteesta.

Japanissa seurustelukulttuuri on hyvin erilainen kuin Suomessa. Meillä seurustelu on paljon vapaampaa, ja



avioliiton ja seksin välinen sidon on selvästi löyhempi kuin Japanissa.

– Japanissa seksi liittyy edelleen avioliittoon ja avioliitto lapsen saantiin. Avioliittoa vältetään, koska ei haluta lapsia, ja kun ei ole avioliittoa, ei ole seksiäkään. Suomessa taas seksi on irtaantunut avioliitosta, ja avioliitto on irtaantunut aika pitkälle lapsen saannista, Rotkirch selittää.

Syntyvyyden laskua on selitetty myös älylaitteiden ja sosiaalisen median suosiolla ja siitä seuraavalla fyysisen läheisyyden vähenemisellä. Rotkirchin mielestä ajatus ei ole täysin tuulesta temattu.

– Vuonna 2008 alkoi talouskriisi, ja samana vuonna tulivat älypuhelimet. Ei ole olemassa tutkimustietoa

siitä, kumpi selittää enemmän samaan aikaan alkaneesta yleisestä syntyvyyden laskusta.

Se kuitenkin tiedetään, että älypuhelimet ja sosiaalinen media ruokkivat heikkojen suhteiden ylläpitoa. Somessa käytetty aika on pois lähipiirissä käytetystä ajasta. Tämä heijastuu parisuhteiden laatuun, mikä taas saattaa näkyä halukkuudessa hankkia lapsia.

Some myös tuottaa perhe-elämälle pikemminkin huonoa kuin hyvää julkisuutta.

– Vanhemmuuteen liittyvät hyvät asiat välittyvät huonosti ruudun kautta. Katse, kosketus tai lapsen kanssa koettu yhteinen riemu hetki ovat niin herkkiä asioita, että niistä on vaikea tehdä some-hittejä. ■



Syntyvyyden lasku ei näy vielä varhaiskasvatuksessa

Muutaman vuoden jatkunut syntyvyyden jyrkkä lasku ei ole vielä muuttanut juurikaan päiväkotien työvoiman tarvetta. SuPerin asiantuntijan **Johanna Pérezin** mukaan liiton viesti on tähän saakka ollut, että lastenhoitajista on pulaa, ja etenkin pääkaupunkiseudulla se pitää edelleen paikkansa.

- Suurissa kaupungeissa lastenhoitajapulaa on usein paikattu pikakoulutetuilla hoitajilla, mistä on liitossa oltu huolissaan. Lähiaikoina tilanne saattaa kuitenkin muuttua, Pérez arvioi.

Tilanne ei kuitenkaan ole niin yksioikoinen kuin luulisi, sillä lasten määrän vähentyessä osallistumisaste varhaiskasvatukseen tulee luultavasti jatkamaan kasvuaan. Ei siis voida laskea yksi yhteen, että varhaiskasvatuksen tarve vähenee samaan tahtiin kuin syntyvyys laskee.

Euroopan unioni on asettanut tavoitteeksi, että 95 prosenttia neljä vuotta täyttäneistä lapsista osallistuisi var-

haiskasvatukseen. Suomessa ollaan 4–6-vuotiaiden ikäryhmässä edelleen tavoitteen alapuolella.

Alueelliset erot syntyvyydessä ovat suuria maan eri osissa ja kaupunkien sisälläkin. Joissakin kaupunginosissa lapsia on paljon, toisissa vähemmän. Erot liittyvät esimerkiksi maahanmuuttajien määrään: mitä enemmän muualta tulleita, sitä enemmän lapsia.

- Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tarve on näissä kaupunginosissa tavallista suurempi sekä suuremman lapsimäärän että tuen tarpeen vuoksi. Samassa lapsiryhmässä voi olla viittä eri kieltä puhuvia lapsia, Pérez tuumii.

Vaikka lastenhoitajien tarve vähenisikin sen hetkisessä työpaikassa, se voi kasvaa kaupungin toisella laidalla tai naapuripaikkakunnalla. Syntyvyyslukujen alueellisesta eriytymisestä voikin Pérezin mukaan seurata lastenhoitajien työmatkojen venyminen.

- Pienessä maaseutukunnassa lasten väheneminen voi aiheuttaa sen, että kunnan parista päiväkodista ainakin

toinen suljetaan. Tämä voi johtaa työmatkojen pitenemisen lisäksi perhepäivähoidon yleistymiseen.

Kokonaisuutta katsoen lähihoitajia ei työpula uhkaa. Vaikka päiväkotilasten määrä vähenisikin, niin paljon hoivaa tarvitsevien vanhusten määrä kasvaa seuraavat 15–20 vuotta.

- Pienellä lisäkoulutuksella lähihoitajan pätevyysalue ulottuu ikähaitarin päästä päähän. Työnkuvan vaihto nuorimmasta vanhimpiin voi kuitenkin olla vaikeaa. Lastenhoitajan työ on monen nuoren lähihoitajan unelma, eikä unelmia niin vain muuteta.

SuPer on tehnyt Pérezin mukaan paljon työtä vanhustyön imagon parantamiseksi, mutta vielä pitäisi tehdä paljon lisää.

- Oppilaitosten pitäisi suunnitella entistä toimivampia täydennyskoulutuksia lapsityöhön suuntautuneille lähihoitajille. Myös koulutusten markkinointia tulisi kehittää, jotta vanhus työn valoisat puolet saadaan paremmin näkyviin. ■

HUONOJEN RUNOJEN JALKA- HOITOLASSA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT KARI HULKKO

Lähihoitaja ja kuvataiteilija Timo Tähkänen toteuttaa kahta ammattiaan omassa yrityksessään. Kun taide yllättäen koskettaa, hoitaja ja taiteilija muistavat, että työllä on merkitys.

Ensin ovenrakoon ilmestyy iso, kiharainen tukka. Sitten ovi raottuu enemmän ja emäntä paljastuu koko viehkeässä värikylläisyydessään.

– Tervetuloa, sanoo lämpimästi Maimu Brushwood, omaa sukua Huolirinta, ja puristaa kättä. Rannekorut helähtävät iloisesti, kun Maimu esittelee Helsingin Alppilassa sijaitsevan pikkuruisen jalkahoitolan tiloja. Seinillä on maalaustaidetta. Tilaa hallitsee vaaleanpunainen tuoli, johon känsistä kärsivä tai muuten vain jaloilleen hyvää hoivaa kaipaava saa istua.

Tänään on tarkoitus keskustella hoitamisesta ja taiteesta. Niistä sanoista tulee paikan nimikin Hoi-Tai.

– Hoitotyötä ja taidetta yhdistää vuorovaikutus, mutta myös empatia ja yhdessä ihmettely. Vuorovaikutus yleisön kanssa korostuu esiintyessä, esitys tehdään yhdessä heidän kanssaan. Samalla tavalla hoitotyössä hoitaja on koko ajan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Ei asiakas, potilas tai mikä nyt kulloinkin onkaan oikea termi, ole mikään passiivisena makaava kohde.

Valokuvaaja on saanut kuvansa otettua ja Maimu riisuu peruukkinsa. Alta paljastuu lähihoitaja ja kuvataiteilija **Timo Tähkänen**, 36. Maimu on drag-hahmo, yksi Timo Tähkäsen taideteoksista.

– Parhaimmillaan taide ja hoitotyö ovat yhdessä elämistä, saman kokemista, sanoo Tähkänen, nyppää irtoripset pois ja pesee poskipunat lavuaariin.

VANHAKIN SAA VAIN KATSOA

Lähihoitaja Timo Tähkänen on tehnyt pitkään taidetta ja hoivaa rinnakkain. Hän on miettinyt omaa ammattilaisen rooliaan pohjamutia myöden, sillä hoitajana hän on kuullut olevansa vähän liian taiteilija ja taiteilijana vähän liian hoitaja. Hoivataiteilijan nimikekään ei aina ole ollut pelkkä kehu. Potilaita roolien ristiriidat eivät ole häirinneet, mutta jotakin työkaveria joskus.

Tähkänen on tehnyt niin paljon, että ei pelkää kyseenalaistaa. Kulttuurin tuomisesta hoitolaitoksiin puhutaan nyt paljon. Oman näköinen vanhuus on pop ainakin hankepaperissa, mutta Tähkänen kysyy, toteutuuko se todella, ja jos toteutuu, kenen ehdoilla?

Tähkästä esimerkiksi ärsyttää, kun vanhat ihmiset pitäisi aina saada osallistumaan.

– Mikä riemuvoitto se on, että joku 95-vuotias, joka ei eläissään ole taiteen kanssa ollut tekemisissä, saadaan maanitelemalla piirtämään paperille jotakin? Siinä sitten porukalla ihastellaan ympärillä ja otetaan valokuva. En ymmärrä sellaista. Jos minä menen taidenäyttelyyn, ei minua kukaan siellä vaadi itse maalaamaan. Miksi vanhan ihmisen kokijuutta ei arvosteta, sitä, että hän nauttii katsomalla ja olemalla paikalla tilanteessa?

Toinen Tähkäsen periaate on vapaaehtoisuus. Taiteen ja tekemisen äärellä ei kenenkään tarvitse olla välttämättä tai sen takia, että meillä nyt järjestetään hieno tapahtuma. Kun Maimu Brushwood menee palvelutaloon esiintymään, kaikki saavat tulla katsomaan, mutta kenenkään ei ole pakko.

– Jos muistisairas vanhus sattuu olemaan sinä päivänä levoton, hän tuskin pystyy keskittymään esitykseen tai taide-elämykseen. Tilanteesta täytyy aina päästä pois, jos haluaa.

Tähkänen sanoo ääneen senkin, että aina ei onnistu. Vaikka henkilökunnalla olisi kuinka yrittystä ja innostusta, kulttuurivartti voi tyssätä alkumetreille. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö ikinä pitäisi mitään järjestää.

HIENOINTA HOITOTYÖN JA TAITEEN RAJALLA OVAT PIENET KOHTAAMISET.

– Joku maalaus on parempi, joku huonompi. Sama se on tapahtumien järjestämisessä. Toisinaan hoitajana joudun huomaamaan, että taide jääkin taka-alalle,

ja silloin se saattaa tuntua epäonnistumiselta. Yleensä käy kuitenkin niin, että me yhdessä yhteisönä jollakin tavalla onnistumme pelastamaan tilanteen.

Hienointa hoitotyön ja taiteen rajalla ovat pienet kohtaamiset. Kun vanhus joskus yllättäen kokee voimakkaasti taideteoksen äärellä, myös hoitaja ja taiteilija muistavat, että työ on tärkeää.

– Mietin usein, että vanhusten parissa tekemäni taiteellinen työ antaa minulle enemmän kuin mitä itse pystyn antamaan heille.

VANHUSTYÖSSÄ VOI OLLA VERTAINEN

Taide ei ollut Timo Tähkäsen lapsuudenkodissa erityisesti läsnä. Hän oli kuitenkin aina kiinnostunut luovasta tekemisestä. Heinolalaispoika piirteli aikansa kuluksi ja vei vesivärien vesiä ulos, jotta näkisi kuinka kauniisti ne levisivät pihaan.

– Jälkeen päin ajateltuna se oli installaatio, vaikka ei sitä silloin kukaan sellaiseksi sanonut.

Lukion jälkeen Tähkänen lähti taidekouluun Imatralle. Hän virnistää olleensa niin nuori, ettei ajatus leipänsä tienämisestä tullut mieleen. Luomisen palo oli vahva. Arki valkeni vasta valmistumisen jälkeen.

– Huomasin jossakin vaiheessa, että ikäisilläni ihmisillä rupesi olemaan työpaikka, asuntolaina ja perhettä, minulla vain kulahtaneet pensselini. Joku toinen olisi siinä tilanteessa lähentynyt taiteilijaresidenssiin ulkomaille, mutta minä lähdin ▶



lähihoitajakouluun Lappeenrantaan, sanoo Tähkänen ja nauraa.

Hoivavietti ja auttamisen halu ovat aina olleet osa Tähkästä. Lähihoitajakouluun häntä houkutteli yhteisöllisyys ja elämän opiskeleminen.

– Koin siinä elämänvaiheessa olevani ehkä jotenkin irrallani muista ihmisistä. Samat asiat, jotka ajoivat minut taiteeseen, kutsuivat myös hoitotyöhön. Haluan auttaa, parantaa maailmaa ja tehdä hyvää. Taiteilijan työ ja hoitajan työ ovat molemmat mielestäni kutsumusammatteja.

Lähihoitajan opinnoissa hän suuntautui vanhustyöhön, eikä juuri miettinyt muita vaihtoehtoja.

– Se on minulle luontaista. Koen, että vanhusten kanssa pystyn olemaan vertainen ja täysin oma itseni.

Lähihoitajaopintojen jälkeen taideopinnot jatkuivat ja niiden rinnalla hoitajan keikkatyöt. Tähkänen muutti Helsinkiin ja valmistui Kuvataideakatemiasta kuvataiteen maisteriksi. Vuonna 2015 hän sai Suomen Kulttuurirahaston kolmivuotisen Taidetta hoitolaitoksiin -apurahan ja työskenteli taiteilijana Kinaporin palvelukeskuksessa muistisairaiden vanhusten parissa. Sen jälkeen hän täydensi lähihoitajan opintojaan jalkahoitajan ammattitutkinnolla. Nyt meneillään on hierojaopinnot.

– Sinnikkäästi kutsun itseäni taidemaalariksi, vaikka maalaaminen voi olla niin monenlaista: performanssi tai installaatio esimerkiksi. Olen aina halunnut yhdistää molemmat ammattini ja kaiken osaamiseni. Se ei ole ollut ihan yksinkertaista, mutta nyt omassa yrityksessäni se on mahdollista.

LÄHIHOITAJA NÄKEE KOKONAISUUDEN

Timo Tähkänen on uupunut hoitotyössä kaksi kertaa. Välillä hän ajatteli jo jättävänsä alan kokonaan ja keskittyvänsä vain taiteeseen. Sitten hän joutui toteamaan, että taide ei yksistään riitä. Hän haluaa myös hoitaa.

– Olen miettinyt paljon sitä, miksi uuvuin. Osittain se johtui varmaankin tietyistä omista luonteenpiirteistäni, mutta syitä on myös alan rakenteissa.

Väen vähyys on selkeä ja kuormittava ongelma.

– Tästä puhutaan nyt niin paljon, että se on melkein jo klisee, mutta sanon sen silti, koska se on totta: Hoitajia on liian vähän. Siitä seuraa, että vuorossa

Timo Tähkänen opiskelee hierojaksi.



olevat eivät ehdi tehdä työtään niin hyvin kuin haluaisivat ja osaisivat.

Asenteet ja esimiestyö vaatisivat tarkastelua monessa sosiaali- ja terveysalan työpaikassa.

– Itse väsyin myös hoitajien syyllistämiseen. Julkisuudessa kerrottiin jo uupumiseeni aikoihin muutama vuosi sitten kauhutari-noita, kuinka huonosti vanhuksia kohdellaan. Keskustelu tuntui päättyvän joka kerta jotenkin lähihoitajiin. Vastuu valui johtoportaan aina alemmalle tasolle. Kuitenkin kohtasin työssäni koko ajan ammattitaitoisia ja erittäin hyviä hoitajia, jotka pitivät työstään ja hoivat parhaalla mahdollisella tavalla.

Hyvinvoinnista, elintavoista ja terveydestä puhutaan hoiva-alalla paljon. Ne ovat työn perusasioita ja koko ajan läsnä. Usein hyvinvointia halutaan edistää määräyksillä ja kielloilla, ja se on Tähkäsen mielestä aivan turhaa.

– Olen joskus ollut tilanteessa, jossa taloon juuri tullut hoitaja pohtii, voiko tuolle vanhukselle tarjota suklaata. Hyvän aika! Vastasin, että kysy häneltä itseltään.

– Olen joskus ollut tilanteessa, jossa taloon juuri tullut hoitaja pohtii, voiko tuolle vanhukselle tarjota suklaata. Hyvän aika! Vastasin, että kysy häneltä itseltään. Se ihminen on elämänsä aikana syönyt suklaata varmasti ihan helvetisti. Miksi nyt pitäisi lopettaa sen takia, että hän asuu ryhmäkodissa? Suklaakin tekee välillä ihmiselle hyvää.

**”KESKUSTELU TUNTUI
PÄÄTYVÄN JOKA KERTA
JOTENKIN LÄHIHOITAJIIN.
VASTUU VALUI
JOHTOPORTAASTA AINA
ALEMMALLE TASOLLE.”**



Ihmisessä ei pitäisi aina katsoa vain vammoja, vaivoja ja vanhuutta.

– Lähihoitaja on yleensä se, joka on vierellä ja läsnä, ja näkee ihmisen kokonaisuutena. Ihmisen hyvinvoinnin ymmärtäminen kokonaisuutena on nimenomaan lähihoitajan arvokasta ammattitaitoa, joka opitaan jo lähihoitajaopinnoissa ja josta pitäisi puhua paljon enemmän.

IHANAN MAIMUN HUONOT RUNOT

Hoitajan ja taiteilijan roolien ristipaineissa syntyi kolme vuotta sitten Tähkän drag-hahmo Maimu Brushwood, omaa sukua Huolirinta. Hän on koruja ja värikkäitä sukkahousuja rakastava rouva: runonlausuja, sadunlukija ja hoivataiteilija, joka sai heti ensiesiintymisensä jälkeen kiittävää palautetta sekä Kinaporin palvelutalon asukkailta että henkilökunnalta.

– Minulla oli ollut jo pitkään pöytälaatikossa drag-harrastus ja huonoja runoja. Kinaporissa tunsin välillä, että taide jäi hoitajana olemisen jalkoihin. Ratkaisin asian niin, että tein itsestäni taideteoksen. Halusin tulla näkyvämmäksi. Minulla oli myös suoraan sanomisen tarve. Yhtenä kesäiltana palaset vain loksahdivat kohdalleen ja Maimu syntyi.



Maimu Brushwood tekee jalkahoitoja polttariporukoille ja synttäreiseurueille.

Maimulla ei ole suoranaista esikuvaa, mutta hahmoa ovat inspiroineet monet suomalaiset naistaiteilijat, esimerkiksi **Ritva Sorvali**. Timo Tähkän kuvailee Maimua alter egokseen.

– Maimu ei oikeastaan ole mikään rooli, vaan se olen minä siellä hahmon takana. Maimussa omat luonteenpiirteeni korostuvat. Jos minä olen surullinen, Maimu on surullisempi, ja jos minä olen iloinen, Maimu on iloisempi. Maimu on miellyttävä, mutta hän ei erityisesti halua miellyttää muita, analysoi Tähkänen.

Maimu keikkailee palvelutaloissa, tapahtumissa, juontajana, juhlissa ja tekee jalkahoitoja ja pian hierontojakin synttäreiseurueille ja polttariporukoille Hoi-Tai-hoitolassa. Maimu on usein hiukan huolissaan maailman tilanteesta, haluaa puuttua asioihin ja puhuu paljon hyvinvoinnista ja terveistä elämäntavoista, mutta myös rakkaudesta ja ikävöinnistä. Esitystä ei ole ennalta käsikirjoitettu.

– Maimu puhuu, tekee huomioita ja näyttää tunteensa esiintyessään. Se on reagointia, ehkä jotakin sukua klovnerialle. Esitys syntyy yhdessä yleisön kanssa. Joskus tuntuu, että se mitä tapahtuu runojen välissä on tärkeämpää ja enemmän esitystä kuin itse runot.

Tähkänen sanoo moneen kertaan, että Maimun runot, ne ovat oikeasti huonoja. Maimu ei niitä häpeile.

– Maimu kannustaa, että kuka tahansa saa tehdä. Minäkään en halua, että taiteilijana nostan itseni jollekin jalukselle ja muut katsovat töitani ihailen. Enemmänkin haluan välittää taiteellani ajatuksen, että kaikki pystyisivät tähän. ■



KUINKA MAIMU SYNTYY?

”Varaan pukeutumiseen aina aikaa ainakin tunnin, vaikka laittautuminen on nopeutunut kokemuksen myötä. Kotonani on iso vaatekomero täynnä Maimun vaatteita ja muuta rekvisiittaa, mutta kolmen vuoden jälkeen olen joutunut hiukan luistamaan periaatteesta, että Maimulla olisi joka ikisellä keikalla uusi asu. Sopivia mekkoja ja koruja löytyy kirppareilta helposti.

Aloitan meikkaamalla, sitten pukeudun ja laitan korut. Puoli-soni auttaa minua stailauksessa. Maimun vaalea, kiharainen peruukki viimeistelee asun. Se hetki on tärkeä, kun laitan peruukin päähäni. Silloin tuntuu, että Maimu on valmis.

Minulle Maimu on melko iätön hahmo, mutta suurin osa yleisöstä mieltää hänet vanhemmaksi rouvaksi. Maimussa on myös rippaus kepeää lapsekkuutta. Hän näyttää hiukan pikkutytyltä, joka on päässyt käsiksi äidin tai mummon koru- ja meikkipussiin. On ollut hauska huomata, että yleisön keskuudessa Maimu on alkanut elää omaa elämäänsä. Olen saanut palautetta, että Maimu ei kyllä sanoisi noin tai Maimu ei ikinä laittaisi tuollaista kuvaa Instagramiin.

Sanoisin, että Maimun tyyli on herttainen. Koruja ja poskipunaa ei koskaan voi olla liikaa.”



VARAHENKILÖ EI EHDI KYLLÄSTYÄ

TEKSTI ESA PESONEN KUVA HANNU RAINAMO

Varahenkilöstöön kuuluvalla hoitajalla työpaikka vaihtuu muutaman päivän välein. Vaihtelunhaluiselle ja sosiaaliselle Toni Heimoselle se sopii erinomaisesti.

Toni Heimosen mielestä hänen työssään parasta ovat vaihtuvat asiakkaat ja työpisteet.

– Kohtaan paljon erilaisia asiakkaita. Minulla ei ole ollut koskaan vaikeuksia tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Ammattitaitoni kehittyy myös siten, että näen hoitajien erilaisia tapoja hoitaa asiakkaitaan. Olen sosiaalinen, joten uudet ihmiset eivät ole minulle ongelma.

Jyväskylän kaupungin palveluasumisen varahenkilöstöön kuuluva Toni Heimonen muutti kaupunkiin toiselta paikkakunnalta ja päätti silloin hakea avoimna ollutta lähihoitajan paikkaa kotihoidon varahenkilöstössä. Heimonen on ammattinvalti ja valmistunut lähihoitajaksi vuonna 2016. Hänen aiempi työkokemuksensa on vuodeosastolta.

Varahenkilöstössä työn haasteena on toisaalta se, ettei hoitaja tunne entuudestaan asiakkaitaan. Se kun luonnollisesti helpottaisi työtä.

– Pehdytys on elintärkeää. En tietenkään voi tuntea asiakkaita yhtä hyvin kuin vakituinen henkilökunta. Hoitajan täytyy tietää, keitä hän on hoitamassa. Minun täytyy tietää ehdottomasti asiakkaiden henkilöllisyys, että hoidan heitä oikealla tavalla, eikä hoitovirheitä tapahdu. Itse olen saanut hyvin perehdytystä eri paikoissa.

KYSY ENNEN KUIN TEET

Heimonen on kiertänyt jo viisi kuukautta eri palvelutaloja, joten asiakkaat ovat myös tulleet tutuiksi. Hänen ohjenuoranaan on uusissa paikoissa kysyä muilta hoitajilta mahdollisimman paljon neuvoja. ”Kysy ennen kuin teet” on hänen mottonsa.

– Asiakkaat vaihtuvat silti, sillä osa jättää tämän maailman luonnollisista syistä.

Heimosen lisäksi Jyväskylän palveluasumisen varahenkilöstössä työskentelee 27 lähihoitajaa ja yksi laitoshuoltaja. Käytännössä Toni Heimonen voi olla maksimissaan saman työpisteen varahenkilöstössä 3–5 päivän ajan vakitui-

sen hoitajan sairastuttua. Lähtö uuteen paikkaan voi tulla nopeasti.

– Varoitusaika vaihtelee. Joskus olen aamupuurolla, kun saan tiedon työpisteestä, jos varausta ei ole tullut etukäteen. Työpisteeni tiedän korkeintaan kaksi kolme päivää etukäteen.

Toni Heimonen ei joudu joka aamu odottamaan puhelimensa pirinää. Hänellä on oma kotiosastonsa, jossa hän työskentelee, ellei varauksia ole tullut.

– Mitään vapaapäivää ei tietenkään tule, jos ei tule keikkaa minnekään. Hoitotyössä tarvitaan aina apua omalla kotiosastolla.

VARAHENKILÖSTÖÖN RIITTÄÄ HAKIJOITA

Heimonen soittaa myös itse esimiehelleen ja kysyy etukäteen, onko jonnekin tiedossa keikkaa. Useimmiten varahenkilöstöä kaivataan paikalle vakituisten hoitajien sairastuttua, mutta joskus ennakkoon tiedossa olevien tyky-päivien sijaistamiseen. Heimonen on aina kokenut, että varahenkilöstöä arvostetaan.

– Kyllä se näkyy heti jo siinä, kun tulemme paikalle. Apukäsistä ollaan iloisia.

Varahenkilöstön liikkuva elämäntapa näkyy palkassa. Jyväskylässä heille maksetaan vajaan sadan euron lisä. Varahenkilöstöön on yleensä löydetty hyvin työntekijöitä.

– Meillä on täytetty kaikki paikat, jotka ovat olleet haussa. Kun itse hain varahenkilöstöön, samaan paikkaan oli

15 muuta hakijaa. Osa vaihtaa vakituiseen työpaikkaan, mutta osa pitää työstä varahenkilöstössä ja haluaa tehdä sitä pitkään.

Toni Heimonen ei kadu herkeäkään haettuaan töihin varahenkilöstöön.

– Oma näkemykseni on, että nykyinen työpaikka on selkeästi paras, mikä minulla on ollut koskaan. Olen rauhallinen, enkä stressaavaa tyyppiä. Minulle ei ole väliä, missä olen seuraavaan päivän töissä, kunhan tiedän vain työajat. ■

**HEIMONEN ON AINA KOKENUT,
ETTÄ VARAHENKILÖSTÖÄ
ARVOSTETAAN.
– KYLLÄ SE NÄKYY HETI JO
SIINÄ, KUN TULEMME PAIKALLE.
APUKÄSISTÄ OLLAAN ILOISIA.**

UUDET SUKUPOLVET – UUDET TAVAT

Vanhusten hoitajien on tunnettava pitkäaikaishoidossa olevien toiveita hoidosta ja päivittäisestä elämästä. On tiedettävä heidän elämänsä vaiheista ja tavoista. Ajankohtaisen avun tarpeeseen perehtyminen ei riitä. Toiveiden ja elämänvaiheiden kartoitus onkin kuulunut rutiineihin lähes 30 vuotta. Iäkkäitä ja omaisia haastatellaan, ja tärkeimmät tiedot kirjataan hoitosuunnitelmiin. Perehtymistä syvennetään päivittäisissä keskusteluissa ja muisteluryhmissä.

Hoitosuunnitelmat ovat tärkeitä dokumentteja, mutta niihin pystytään kirjoittamaan vain periaatteet annettavasta avusta. Tiedot elämästä ja toiveista saattavat jäädä puutteelliseksi, eikä jokainen hoitoon osallistuva ehtine keskustelemalla perehtyä niihin työnsä lomassa.

Mieheni kirjoitti elämäkertansa 74-vuotiaana. Painettu kirja on ollut hieno apu hänen hoidossaan. Olen antanut sen jokaiselle miestäni hoitaneelle kotihoitajalle ja pyytänyt lukemaan kirjan. Samalla olen lyhyesti kertonut mieheni elämästä. Hoitajat ovat voineet tutustua hänen aikaisempiin vaiheisiinsa. Olen vakuuttunut, että se on auttanut heitä ymmärtämään miestäni ja toimimaan hänen kanssaan. Elämäkertansa avulla mieheni on parantanut hoitonsa laatua.

Suomen muistiasiantuntijoiden julkaisema elämänlaatutestamentti on eräs tapa kertoa elämästään, tavoistaan, sairauksistaan ja tulevan hoitonsa toiveista. Sen paras täyttöaika on ikääntyessä eli ennen toimintakyvyn heikkenemistä. ”Testamentti” on tarkoitettu hoitajien toteutettavaksi palveluissa ja hoidossa. Se syventää kotihoitajien tai pitkäaikaisen hoitoyksikön työntekijöiden ymmärrystä vanhuksesta. Iäkäs voi näin vaikuttaa hoitoonsa.

Tekstien kirjoittaminen ei suju kailta. Puhuminen on lähes jokaisen taito. Videointi mahdollistaa elämän ko-

kemusten ja hoitotoiveiden taltioimisen niille, jotka eivät ole tottuneet kirjoittamalla kuvaamaan tapahtumia.

Videointimahdollisuuksien kehitys on syrjäyttämässä muistojen ja toiveiden kirjalliset dokumentit. Järjestöissä videoidaan ikääntyvien muisteluita ja elämäntarinoita. Tavoitteena voi olla kulttuurin ja historian taltioiminen tai järjestön jäsenten elämänlaadun ja kognitiivisten kykyjen ylläpitäminen.

Elämänsä kertomuksen ja hoitotoiveittensa nettipohjaisen videoinnin voi tehdä tietokoneen tai älypuhelimien avulla kodissaan. Tarinat ja toiveet ovat valmiita hoidon alkaessa, kun taltioinnin aloittaa siirryttyään eläkkeelle. Itse tehdyt videokuvaukset ovat oivallisia ”nuorehkojen iäkkäiden” varustautumiseen huonokuntoisten vuosiensa hoitoon.

Kotihoidon hoitaja kuuntelee ja katselee työnsä lomassa asiakkaidensa videokertomuksia. Palveluyksikön hoitajaryhmä perehtyy hoitoon tulleiden iäkkäiden elämään heidän videotaltiointiensa avulla. Joskus niitä esitetään muiden asukkaiden ja hoitajien ryhmille. Vanhukset istuvat yksin tai ystäviensä kanssa huoneissaan ja kertovat elämäänsä kuvakertomustensa kautta. Ne ovat muisteluryhmien tuki. Voiko tämä olla realistinen todellisuus vai onko se vain minun haaveeni siitä, miten iäkkäät voivat parantaa hoitonsa laatua? ■

”VIDEOINTI MAHDOLLISTAA ELÄMÄN KOKEMUSTEN JA HOITOTOIVEIDEN TALTIOIMISEN NIILLE, JOTKA EIVÄT OLE TOTTUNEET KIRJOITTAMALLA KUVAAMAAN TAPAHTUMIA.”



LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA! SUPERLEHTI.FI



Lataa e-julkaisut
ammattisi tueksi
ja lue aiemmin
ilmestyneitä
SuPer-lehtiä.

ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita juomapullo! Kaikkien 18. marraskuuta mennessä Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme juomapulloa.

www.facebook.com/superlehti/



Tuttu ympäristö luo turvallisuutta ja kodinomaisuutta palvelutalossa. Vieno Palm pitää kiinni vähemmistö-
kulttuurinsa tavoista ja pukeutumisesta ja on sisustanut
asuntonsa itselleen tärkeillä tavaroilla ja valokuvilla.



SAMAN KATON ALLA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Romanivanhukset pitävät toisilleen seuraa helsinkiläisessä palvelutalossa. Hoitotyössä kulttuurin erityispiirteet huomioidaan arkisissa teoissa.

Länsi-Helsingissä Hopeatien palvelutalossa asuva **Vieno Palm**, 93, on äreällä tuulella. Lounaaksi tarjottu nakki-keitto on ollut liian laihaa ja mautonta.

– Keitto on hyvää, kun sen oikeen viisisti keittää. Tänään siinä oli vettä yltäästi ja perunat raakoja. Kuin olisi pelkkää vettä suuhunsa kauhunut.

Palm pahoittelee suoraa puhettaan, mutta samaan hengenvetoon sanoo pitävänsä kaikkien palvelutalon asukkaiden puolta. Myös niiden, jotka eivät siihen enää itse pysty.

Takana on paljon elettyä elämää, josta Vieno Palm on itse kertonut dokumenttielokuvassa *Viimeiset kärrymustalaiset* sekä toissa vuonna julkaistussa *Vanhojen tie* -kirjassa. ►



Lähihoitaja Sini Viinikka on oppinut työssään paljon romanivanhuksilta. Sinin kainalossa Sandra Nyman ja edessä istuvat Hilja-Maria Långström, Vieno Palm ja Fanni Långström pitävät toisilleen seuraa Hopeatien palvelutalossa.



Vieno, tuolloin sukunimeltään Haggert, oli vähän yli 10-vuotias, kun hän joutui kasvattiperheensä kanssa evakoon Satakuntaan. Uuteen kotipaikkaan tottuminen vei aikansa, Karjalassa vartuneen oli aluksi vaikea ymmärtää länsisuomalaisten murretta.

Satakunnasta elämä vei ensin Helsinkiin ja sieltä Ruotsiin, jossa Vieno Palm asui useita vuosia, ompeli romani-vaatteita ja opetti niiden tekemistä.

Hopeatien palvelutalossa Vieno Palm on asunut yli kymmenen vuotta. Hän kertoo, että päivät kuluvat hiljakseen. Käsityöt ja ristisanojen ratkominen pitävät mielen virkeänä. Vieraita käy harvakseltaan. Ainoa elossa oleva poika asuu Ruotsissa.

Vieno Palm in elinaikana elinolot ja valtaväestön suhtautuminen romanivähemmistöön ovat muuttuneet suotuisammaksi. Palvelutalosta hänellä ei ole ruokaa lukuun ottamatta pahaa sanottavaa. Työntekijät ovat ammattitaitoisia ja kunnioittavat romanikulttuuria.

VANHUKSIA YHÄ ENEMMÄN VÄHEMMISTÖISTÄ

Hopeatien palvelutalon henkilökunnalla onkin poikkeuksellisen paljon koke-

musta romaneista, sillä se on harvoja vanhuspalveluiden asumisyksiköitä, jossa asiakkaana on useampi romani samaan aikaan.

Itä-Helsingissä Kontulassa on toinen palvelutalo, jossa on enemmän kuin yksi romani. Suomen Romaniyhdistyksen tiedossa ei ole, että muissa kunnissa romanivanhuksia olisi sijoitettu samaan palvelutaloon.

Helsingissä keskittämiseen on päädytty romanijärjestön kanssa tehdyn yhteistyön tuloksena.

– Kulttuuriin erityistarpeisiin vastaaminen onnistuu parhaiten yhteisössä ja palveluasumisyksiköissä, jotka ovat perehtyneet ryhmän tarpeisiin, sanoo arviointipäällikkö **Riina Lilja** Helsingin kaupungin HelppiSeniори-palvelusta.

Tapakulttuurin lisäksi vanhustenhuollossa pitäisi olla laajempaa ymmärrystä kulttuurin vaikutuksista, esimerkiksi siitä miten ikääntyvän romaninainen kehossa näkyy se, että hän on koko aikuisikänsä käyttänyt perinteistä, jopa kymmenkiloista romanihametta.

Kulttuurin ymmärtämisen välttämättömyys koskettaa romanien lisäksi myös muita vähemmistöjä. Maahanmuuttajataustaisia vanhuksia on palveluiden piirissä toistaiseksi vähän, mutta määrän ennakoidaan kasvavan tulevina vuosikymmeninä.

YHTEISÖLLISYYS KANTAA

Hopeatien palvelutalon pesuhuoneen seinällä on muistutus, että romaninaisten paidat eli röijyt on pestävä erikseen.

Romanikulttuurin mukaan myöskään alusvaatteita ei saisi pestä samassa koneellisessa muiden vaatteiden kanssa, eikä tyy-nyliinoja muiden vuodevaatteiden kanssa.

Puhtaussäännöt periytyvät kiertävältä elämäntavasta, jolloin hygieniasta oli huolehdittava jo tartuntatautien estämiseksi. Nyt ne ovat keskeinen osa romanien tapakulttuuria. Hoitotyössä ne näyttävät arkisina käytäntöinä, jotka vain on muistettava, Hopeatien palvelutalon vastuuhoidtaja **Sini Viinikka** kertoo.

YHTEISÖLLISYYS ON VAHVUUS JA VOIMAVARA, JOTKA AUTTAVAT SELVIÄMÄÄN VAIKEISSA ELÄMÄNOLOSUHTEISSA.

– Kaikki asiakkaat ovat tasavertaisia, kaikki he tarvitsevat apua. Tietynlaiset asiat ovat romaneille tärkeämpiä kuin meille, ja sitä kunnioitetaan.

Työtä tehdään asiakkaiden kotona, eikä toisen kotiin voi mennä ”kuin omaan himaansa”, Viinikka toteaa. Ennen nykyistä työtään hän ei ollut juurikaan ollut tekemisissä romanien kanssa eikä tuntenut heidän kulttuuriaan.

– Kerran alkuaikoina laitoin tukisidokset tai sukat keittiöpöydälle, josta asiakas heti huomautti minulle, mutta huumorilla, hän muistelee alkuaikojen yksittäistä kömmähdystä.

Romaneille keittiö on kaikkein puhdainta huone, eikä pöydälle tai tuolille laskea mitään, mikä on koskenut lattiaa.

Viinikan aloittaessa Hopeatiellä oli vain yksi romanivanhus, nyt heitä on viisi. Romaneja ei Viinikan mukaan pitäisi sirotella sinne missä on vapaita, vaan huomioida kulttuurin kuuluva yhteisöllisyys.

– Valtaväestöön kuuluvat suomalaiset ovat vähän sellaisia yksinäisiä mutruhuulia. Romanit viettävät enemmän aikaa yhdessä ja heillä käy paljon vieraita, Viinikka kuvailee.

Samaa mieltä on Suomen Romaniyhdistyksen projektipäällikkö **Päivi Majaniemi**. Etenkin jos omaiset asu-

vat kaukana tai heitä ei enää ole, samassa yksikössä asuvien muiden romanien seura ja tuki on tärkeää. Yhden vanhusten luona vierailevat läheiset huomiovat yleensä myös muut romanit.

– Kun olet elänyt ikäsi romaniyhteisössä ja joudut yksin valtaväestön joukkoon, se on kuin menisi vieraalle maalle, hän vertaa.

Yhteisöllisyyden merkitys nousi esiin myös Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen viime vuonna julkaisemassa Romanien hyvinvointi -tutkimuksessa. Sen mukaan romanien yhteisöllisyys on vahvuus ja voimavara, jotka auttavat selviämään vaikeissa elämäntilanteissa.

Riina Lilja Helsingin kaupungilta muistuttaa, että hoivapaikan osoittamiseen vaikuttavat asiakkaan omat toiveet, hoivan tarve ja jonotustilanne. Paikkaa ei siis aina pystytä takaamaan toivotusta palvelutalosta, eikä romaneita veloiteta ottamaan paikkaa vastaan vain kahdesta nimetystä yksiköstä.

Hoivapaikkoja jaettaessa saatetaan miettiä esimerkiksi romanikulttuuriin rajoitusta kerrostaloasumisessa: eri-ikäiset romanit eivät voi asua samassa talossa tai rapussa siten, että vanhempi romani asuu nuoremman alapuolella. Hopeatiellä asia on ratkaistu yksinkertaisesti niin, että palvelutalon kaikki viisi romanian asuvat samassa kerroksessa maan tasalla.

PUHTAUS JA SIVEYS HALTUUN

Vieno Palm kertoo viettävänsä palvelutalon valtaväestöön kuuluvien vanhusten kanssa jonkin verran aikaa. Välit ovat asialliset mutta useimpien kanssa etäiset.

– Me koemme asioita vähän eri tasolla, hän muotoilee.

Romanivanhusten kesken kuulumisia vaihdetaan useammin. Toisten kanssa hän tulee juttuun syvällisemmin kuin toisten. Palmmin mukaan ero on vähän kuin karjalaisen ja satakuntalaisen välillä: vaikka romanikulttuuri on yhteinen, aivan täysin toista ei voi ymmärtää.

Palvelutalossa naapuriaan ei voi valita, mutta vähemmistökuulttuurin edustajille on tärkeää, että ympärillä on tunnistettavia ihmisiä, vaatteita ja esineitä, ja että tiettyjä tapoja ei tarvitse jokaiselle vastaan tulevalle selittää uudestaan.

Vieno Palm on Hopeatien romaneista vanhin, ja kuten vanhuksia kun-



Vieno Palm kertoo olevansa ”soreen perään” eli pitävät sievistä asioista. Vielä 93-vuotiaanakin hän ompelee itse koristeellisia röyjyjä eli romanipaitoja.

Sini Viinikan aloittaessa työn Hopeatiellä, romanivanhuksia oli talossa vain yksi.



nioittavaan kulttuuriin kuuluu, hän on ensimmäisenä ruokailuissa ja saunapäivänä ensimmäisenä löylyissä. Palmmin puoleen kääntyy ensimmäisenä myös henkilökunta, jos heillä on jotain kysyttävää romanien tavoista.

Palm toivoo, että hoitajat opettelisivat perusasiat romanien puhtaus- ja siveystavoista. Hän kertoo itse huomauttaneen joskus hoitajille esimerkiksi pöydällä istumisesta ja siitä, että samalla rätillä ei pyyhitä pöytää ja tuoleja.

Sini Viinikan mukaan romanivanhusten toiveet eivät juuri ole sen monimutkaisempia toteuttaa kuin valtaväestön vanhusten. Sitä paitsi romanit pitävät vaatteistaan ja tavaroistaan erittäin hyvää huolta, mikä osaltaan helpottaa hoitajien työtä.

Viinikka kertoo, että Hopeatien romanien käytöksestä ja puheesta näkee, että he kunnioittavat toisia ihmisiä. Se on hänen mielestään asia, josta valtaväestö voisi ottaa oppia. ■

LASTEN VÄHÄINEN LIKKUMINEN KUORMITTAÄ VARHAISKASVATUKSESSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT INGIMAGE

Leikki-ikäiset lapset liikkuvat yhä vähemmän. Muutos näkyy paitsi liikunnallisissa taidoissa ja ulkoleikeissä myös päiväkotien arjessa.

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksia selvittäneen Liitu-tutkimuksen mukaan enää vain joka kolmas suomalainen lapsi ja nuori liikkuu vähintään suositusten mukaan. Alle koulu-

ikäisten lasten tulisi suositusten mukaan liikkua vähintään kolme tuntia päivässä.

Hoitopäivän aikana määrä ei aina täyty, varsinkin kun päiväkodissa on varattava yhä enemmän aikaa lasten ruokailuun ja pukeutumiseen. Lapset oppi-

vat näihin tilanteisiin liittyvät perustaidot yhä myöhemmin, sanoo lastenhoitaja **Annina Juurimo**.

Turkulaisessa Keltasirkun päiväkodissa työskentelevä Juurimo on toiminut varhaiskasvatuksessa yli 15 vuoden



ajan, joten hän on ehtinyt nähdä, millaisia muutoksia päiväkodin arjessa on tapahtunut.

– Taidoissa on menty taaksepäin. Olen miettinyt, mistä johtuu, että lapset oppivat vaipeista eroon nyt paljon myöhemmin kuin ennen. Sama on kaikessa kehityksessä, puheen tuottamisessa, kynäotteessa ja muussa hienomotoriikassa, Juurimo pohtii.

Selityksiä muutokselle on varmasti useita, mutta yksi selkeä syy on liikkumisen vähentyminen.

Liikkumattomuudella on lapsen kehitykseen myös sellaisia seurauksia, joita ei helposti tule edes ajateltua, sanoo projektipäällikkö **Johanna Pekkanen** Suomen CP-liitosta.

– Lasten motoriset taidot ymmärtään usein liian suppeasti vain taidoiksi liikkua, esimerkiksi kiipeillä tai pelata pallopelejä. Motorisia taitoja tarvitaan ja voidaan harjoitella kuitenkin myös esimerkiksi hampaita pestessä, vessassa käydessä, syödessä ja pukeutuksessa.

Päiväkodissa näiden taitojen heikentyminen ja niiden oppimisen myöhästyminen tarkoittaa enemmän työtä varhaiskasvattajille. Kun lapset tarvitsevat aikaisempaa enemmän apua vaikkapa pukeutumiseen, se tarkoittaa, että ulos siirtymiseen saa varata aikaisempaa enemmän aikaa. Näin liikkumiseen päiväkotipäivän aikana jää yhä vähemmän aikaa.

Turussa tilanteeseen on pyritty puuttamaan jakamalla työtehtäviä niin, että yksi aikuisista on valmiina ottamaan lapset vastaan ulkoilemaan. Pienryhmissäkin pukeutuminen saattaa kestää niin kauan, ettei odottelulta ja turhautumisilta voi välttyä.

NOIN JOKA SEITSEMÄS LAPSI ON RISKIRYHMÄÄ

Motoriset taidot tarkoittavat kaikkia tahdonalaisia liikkeitä ja niiden yhdistelmiä. Ne luovat pohjan liikkumiselle ja kaikelle muulle oppimiselle, myös kielelliselle. Aktiivisesti liikkuva lapsi oppii paremmin ja hänen on helpompi muistaa oppimansa.

CP-liitossa on perehdytty lasten motorisen oppimisen vaikeuksiin, joita on noin viidellä prosentilla lapsista. Motorisen oppimisen vaikeudet ovat aivoista johtuva häiriö. Se vaatii erilaisista tukemisen tapaa, jotta motorinen oppiminen olisi mahdollista.



“Lapsia kuskataan autolla päiväkotiin ja harrastuksiin, vaikka käveleminen tai pyöräily opettaisivat arvokkaita taitoja.”

Suurin osa leikki-ikäisten lasten motorisista häiriöistä johtuu kuitenkin harjaantumattomuudesta, sanoo Johanna Pekkanen.

Siis siitä, että lapset liikkuvat liian vähän.

Pekkanen kertoo, että lapsista noin 15 prosenttia kuuluu riskiryhmään, jonka motorista kehitystä tulisi seurata ja jota tulisi kannustaa liikkumaan.

– Riskiryhmään kuuluvat lapset jäävät motorisilta taidoiltaan ikätoveriensa heikommiksi, jos heitä ei kannusteta liikkumaan.

Ymmärrys lapsen motorisesta kehityksestä auttaa jo pitkälle. Jos huoli lapsen motorisista taidoista herää, Pekkanen kehottaa miettimään kolmea kysymystä: Ovatko lapsen taidot olennaisesti heikommalla kuin muilla saman ikäisillä, onko taitojen harjoitteluun annettu mahdollisuus ja rajoitavatko heikot motoriset taidot lapsen osallistumista hänelle merkityksellisen arjen toimintaan.

– Jos on herännyt epäily, että lapsi tarvitsee motoristen taitojen kehittämiseen lisätukea, havainnoi lapsen toimintaa erilaisissa arkisissa puuhissa, toimi yhteistyössä muiden lasta lähellä olevien aikuisten kanssa ja kohdisti lapselle tukitoimia johdonmukaisesti hänen arjessaan, Pekkanen neuvoo.

ARKISET VALINNAT RATKAISEVAT

Pieniä lapsia ei järkisyillä motivoida liikkumaan. Turussa Keltasirkun päiväkodissa on esimerkiksi tehty retkiä lä-

heisiin liikuntapaikkoihin ja tarjottu muutenkin monipuolisesti mahdollisuuksia liikkumiseen.

– Syyslomaviikolla, kun lapsia oli vähemmän, rakensimme päiväkotiin liikuntaradan, jossa oli trampoliini, mahdollisuus kiipeillä ja laskea mäkeä, Anniina Juurimo kertoo.

Varhaiskasvatuksessa voidaan vaikuttaa lasten liikkumisen määrään ja siihen, kuinka miellyttävänä ja motivoivana lapsi liikkumista pitää, muttei juurikaan siihen, miten lapsiperheissä vapaa-ajalla liikutaan.

Liikkumisen sijaan yhä enemmän aikaa kuluu television ja älylaitteiden parissa. Alkuvuodesta julkaistun Liitu-tutkimuksen mukaan ruutuaikaosuus eli korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä toteutui vain viidellä prosentilla lapsista ja nuorista.

Anniina Juurimon mukaan arkisilla valinnoilla liikuntaa tulisi lisättyä vaihtamalla ilman kalliita harrastuksiakin.

– Lapsia kuskataan autolla päiväkotiin ja harrastuksiin, vaikka käveleminen tai pyöräily opettaisivat arvokkaita taitoja. Lapsi oppii huomaamattaan hahmottamaan ympäristöään ja samalla tasapainotaito kehittyä, hän vinkkaa. ■

TURVALLISESSA TYÖILMAPIIRISSÄ HUOLISTA ON LUPA PUHUA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Yksityiselämän vastoinkäymiset vaikuttavat väistämättä jaksamiseen ja mielialaan myös työssä. Psykologi Marjo Pennosen mukaan hyvinvoivassa työyhteisössä jokainen voi kertoa murheistaan juuri sen verran kuin itse on valmis jakamaan.

Elän normaalia elämää. Keskityn pitämään itseni kasassa. Eikä kukaan huomaa mitään, eräs monista kertojaäänistä sanoo kirjassa *Minä olen kuin Sinä*.

Tänä vuonna ilmestynyt teos on työterveyspsykologina työskentelevän valkeakoskelaisen **Marjo Pennosen** en-

simmäinen kaunokirjallinen julkaisu. Kirja koostuu lyhyistä tarinoista, joissa eri-ikäiset miehet ja naiset kertovat arjen pienistä ja suurista vastoinkäymisistä.

– Halusin kuvata niin sanotusti tavallisten aikuisten ihmisten tavallisia murheita. Tarkoituksena ei ole rypeä kurjuudessa vaan muistuttaa, et-

tä aivan jokaisella meistä on omat kipumme. Kukaan ei selviä tästä elämästä läpi ilman menetyksiä ja vaikeuksia, Marjo Pennonen toteaa.

Hänen mukaansa kirjan kaikki teemat ovat todellisesta elämästä. tarinat eivät silti perustu tiettyjen yksittäisten henkilöiden kokemuksiin, vaan ne ovat eräänlaisia koosteita Marjo Pennosen ►

KUN TARVITSET TUKEA

- Kerro tilanteesta mieluiten ensin esimiehelle. Muutoin hänen ei ole mahdollista auttaa.
- Jos vain voimat riittävät, puhu edes yhdelle läheisimmälle työkaverille.
- Hyödynnä työterveyshuoltoa. Pyydä herkästi keskusteluapua.
- Muista, että työstä on lupa saada iloa silloinkin, kun yksityiselämässä on vaikeaa.



- Yksityiselämän huolet voivat uuvuttaa erityisen herkästi hoitoalan ammattilaisen, sillä myös itse työ on emotionaalisesti kuormittavaa, työterveyspsykologi Marjo Pennonen sanoo. Hänen tuore kirjansa kertoo arjen tavallisista murheista.



työssä ja yksityiselämässä lukuisilta eri ihmisiltä kuulemista asioista.

Teksteissä vaihtelevat hyvin monenlaiset elämäntilanteet: oma tai läheisen sairaus, parisuhdeongelmat, yksinäisyys, velvoitteiden alla väsyminen, riippuvuudet ja niin edelleen.

– Toivon tarinoiden voivan antaa lukijalle lohtua ja tunnistamisen kokemuksia. Kuvittelemme kovin helposti, ettei kenelläkään muulla ole samanlaisia ongelmia kuin minulla eikä yhtä vaikeaa. Sosiaalisen median kiiltokuvamaailma on varmasti vain vahvistanut tätä tunnetta.

PIENET TEOT RATKAISEVAT

Marjo Pennosen mukaan tyypillistä on niin ikään yrittää pitää yksityiselämän vaikeudet viimeiseen asti erillään omasta työminästä. Moni vaikennee töissä viisusti vaikkapa repivästä avioerosta tai lähiomaisen psyykkisestä sairaudesta. Tällainen sinnittely vie valtavasti voimavaroja ja saattaa lopulta johtaa täydelliseen uupumiseen.

– Hoitoalalla varsinainen työ on liksäksi emotionaalisesti kuormittavaa, mikä kasvattaa osaltaan henkistä taakkaa. Asiakkaille yksityisistä murheista ei yleensä voi tai pidäkään purkautua, mutta työkavereiden kesken sen tulisi olla sallittua, Marjo Pennonen sanoo.

MARJO PENNONEN ROHKAISEE KERTOMAAN POIKKEUKSELLISEN VAIKEASTA ELÄMÄNTILANTEESTA VÄHINTÄÄN LÄHIESIMIEHELLE.

Ihanteellista olisi, että jokainen työyhteisöön kuuluva uskaltaisi vaikeina hetkinä näyttäytyä muiden silmissä omana haavoittuvana itsenään. Tämä on mahdollista ainoastaan, jos yleinen luottamus on kunnossa.

– Kaikki lähtee pienistä teoista ja ihan arkisten käytöstapojen muistamisesta. Hyvinvoivassa työyhteisössä tervehditään kaikkia, ei puhuta toisista pahaa selän takana eikä heitetä toistuvasti loukkaavaa herjaa kahvipöytäkeskusteluissa, Marjo Pennonen määrittelee.

Hän korostaa, että huumori kuuluu ehdottomasti työpaikoille ja että monesti se on varsin rouheaakin. Jatkuva erilaisuudelle ja heikkoudelle nauraminen kuitenkin luo mielikuvaa, ettei

MITEN AUTAN TYÖTOVERIA?

- Voit kysyä työkaverilta suoraan mutta tahdikkaasti, onko kaikki kunnossa. Hyväksy sekin, etteivät kaikki ole valmiita jakamaan asioitaan.
- Ellei kukaan muu tiedä tilanteesta, ehdota tarvittaessa esimiehen tai työterveyshuollon puoleen kääntymistä.
- Älä lähde mukaan arvuuttelemaan esimerkiksi kenenkään sairausloman syitä. Myös työtehtävien keventämiselle on varmasti perusteet.
- Kanna oma osasi hyvän työilmapiirin rakentamisesta. Työkavereihin kohdistuva tai muutoin asiaton huumori saattaa vaikeuttaa ongelmista kertomista.
- Edistä empaattista suhtautumista myös asiakkaisiin.

omista vaikeuksista kannata tässä porukassa hiiskahtaa.

– Turvallisessa ilmapiirissä taas jokainen saa olla vuorollaan hauras. Tällöin työ voi olla jopa se kannatteleva voima, joka auttaa jaksamaan esimerkiksi perhe-elämän ongelmassa.

KERRO EDES ESIMIEHELLE

Marjo Pennonen rohkaisee kertomaan poikkeuksellisen vaikeasta elämäntilanteesta vähintään lähiesimiehelle. Yhdessä on mahdollista pohtia, olisiko esimerkiksi väliaikainen tehtävien keventäminen tarpeen.

Jokaisen esimiehen puolestaan kannattaa kysyä säännöllisesti itseltään, uskaltavatko työntekijät tulla luokseni puhumaan ongelmistaan. Keskustelujen ehdoton luottamuksellisuus on kaiken lähtökohta.

Kenelläkään ei ole velvollisuutta jakaa yksityisiä asioita töissä laajemmalti. Puhuminen saattaisi kuitenkin keventää omaa mieltä ja viedä osaltaan koko työpaikan kulttuuria entistä avoimempaan suuntaan.

– Kaikki eivät tietenkään halua tehdä raskaista kokemuksistaan koko kahvihuoneen yleistä jutunjuurta. Sen sijaan voi olla hyvä idea jutella vaikka yhdelle tai kahdelle lähimmälle kollegalle sopivan rauhallisessa tilanteessa. Heiltä voi saada sosiaalista tukea, ja heillä saattaa yllättäen olla samanlaisia kokemuksia, Marjo Pennonen sanoo.

Myös ammattimaista keskustelua kannattaa hänen mukaansa hyödyntää liikoja empimättä. Esimerkiksi työterveyspsykologille voi hakeutua juttelemaan elämän aivan tavanomaisista vastoinkäymisistä.

– Moni arvelee vastaanotolla olevansa väärässä paikassa, koska ei koe olevansa psyykkisesti sairas. Mutta pelk-

kä idea ammattilaiselle puhumisesta riittää oikein hyvin. Psykologin kanssa voi sitten miettiä vaikkapa sitä, kenelle ja miten ongelmista kannattaisi kertoa töissä.

ÄLÄ JUORUA ETEENPÄIN

Entä miten on paras toimia, jos arvelee työkaverilla olevan juuri nyt rankkaa yksityiselämässä?

– Kahden kesken voi kysäistä, onko kaikki kunnossa tai voinko auttaa jotenkin. Tämän jälkeen on työtoverin itsensä valittavissa, minkä verran hän haluaa kertoa.

Toisen yksityisiä asioita ei luonnollisesti pidä kertoa eteenpäin ilman hänen lupaansa. Tilannetta ei ole korrektaa setviä salassa muiden kanssa, vaikka tarkoitus olisi kuinka hyvä. Tämän Marjo Pennosen mielestä useimmat ymmärtävätkin.

Vaikeuksien viimein hellittäessä ihminen saattaa parhaassa tapauksessa huomata, että suhde työkavereihin on muuttunut aiempaa läheisemmäksi. Myös oma ammatti-identiteetti on ehkä muovautunut.

– Monesti ongelmat todella kasvattavat – niin kliseiseltä kuin väite kuulostaakin. Hoitoalalla työskentelevälle omat elämäkokemukset voivat antaa ymmärrystä ja empatiaa. Oman vajavaisuutensa hyväksynyt ihminen pystyy näkemään myös asiakkaat ja potilaat kokonaisina persoonina, Marjo Pennonen sanoo.

Väistämättä eteen tuleviin vaikeuksiin jokainen voi hänen mukaansa varautua parhaiten pitämällä huolta itsestä, läheisistä ja työkavereista. Kun ihmissuhteet ovat kunnossa ja elämän eri osa-alueet tasapainossa, ongelmat eivät lannista. ■

Marjo Pennonen: Minä olen kuin Sinä. Kirjokansi, 2019.

Ottaa kontaktia ja on kiinnostunut

TEKSTI JA KUVA ESA PESONEN

Kuurojen liiton johtaja **Kaisa Alanne** toivoo, että sosiaali- ja terveysalalla olisi enemmän viittomakielentaitoisia hoitajia.

Minkälaisia haasteita kuurot kohtaavat terveydenhuollossa?

Kela ei järjestä tulkkipalveluita sairaalaan tai terveyskeskukseen, vaan niiden täytyy itse järjestää viittomakielen tulkki. Välillä hoitopisteissä on epäselvyyttä, mistä tulkki tilataan. Tulkki tilataan myös usein vain vastaanottoajaksi, vaikka tulkin pitäisi olla tulkattavan mukana alusta loppuun asti. Ongelmat koskevat julkista terveydenhuoltoa, yksityisellä puolella kuurot huomioidaan paremmin.



Millaisia ongelmia voi syntyä, jos tulkki ei ole koko ajan potilaan mukana?

Jos tulkki ei ole mukana alusta lähtien, kuuro ei kuule, kun häntä kutsutaan vastaanotolle. Joskus on käynyt niin, että henkilökunta jättää kuuron yksin kertomatta mitä tapahtuu, kun tulkkia ei ole paikalla.

Miten kuuro potilas tulisi kohdata?

Vastaanotolla täytyy puhua potilaalle, ei tulkille. Päivystyskäynnille tulkkia on mahdotonta saada heti. Kynän ja paperin kanssa on vaikea selvittää intiimejä asioita. Kuurolle tulee turvaton olo ilman tulkkia, jos esimerkiksi hoitotoimenpiteitä ei pystytä selvittämään kuurolle kunnolla.

Onko sinulle kerrottu pieleen menneistä käynneistä terveydenhuollossa?

Eräs kuuro sai vain vaikeasti luettavan tekstin syöpähoidon aloittamisesta. Hoito viivästyi ennen kuin teksti selitettiin kuurolle viittomakielellä. Terveysasemien takaisinsoittopalvelu ei myöskään toimi kuurojen osalta. Tekstiviestillä ei aina saa ilmoitusta vastaanottoajasta.

Millainen on hyvä hoitaja?

Sellainen, joka ottaa rohkeasti kontaktia ja osoittaa kiinnostusta. Kuuroja lähihoitajia ja sairaanhoitajia on kuurojen omissa laitoksissa töissä, mutta muualla vähän.

Miten parantaisit järjestelmää?

Kuuroja pitäisi kohdella kuten tavan potilaita. Tietenkin myös niin parantaisin, että tulkkeja olisi aina paikalla. Viittomakielentaitoista hoitohenkilökuntaa voisi olla myös enemmän, vaikka tiedän, että se on resurssikysymys. ■

MAAILMASSA ON NOIN 70 MILJOONAA KUUROA. SUOMESSA SYNTYY JOKA VUOSI 25–30 KUUROA VAUVAA. PERINNÖLLISYYDEN LISÄKSI KUUROUS VOI JOHTUA RASKAUDEN AIKAISISTA KOMPLIKAATIOISTA TAI OLLA SAIRAUDEN TAI ONNETTOMUUDEN SEURAUUS. VIITTOMAKIELI ON ÄIDINKIELI 4000–5000 KUUROLLE SUOMALAISELLE. KUUROJEN LIITTO ON VIITTOMAKIELISTEN KUUROJEN ETU-, ASiantuntija- ja palvelujärjestö.



Vanhemmat väsyvät vaatimuksiin

Lapsiperheen vanhemmilla on riski väsyä vakavasti, jos he kokevat, että ulkopuolelta tulee kovia perhe-elämää ja vanhemmuutta koskevia vaatimuksia ja odotuksia. Uupumisen riski on erityisen suuri, jos ulkopuolelta tulevien odotusten lisäksi vanhemmalla on korkeat vaatimukset myös itseään kohtaan. Äidit kokevat enemmän paineita ja ovat uupuneempia kuin isät. Nuorilla vanhemmilla on iäkkäämpiä suurempi riski uupua.

– Voi olla, että äidit asettavat toisilleen vaatimuksia ja reagoivat toisaalta isää herkemmin myös muilta tulevaan arvosteluun. Vanhemmuus ei saisi ol-

la kilpailua tai suorittamista. Olisikin hyvä ruveta puhumaan armollisemmasta ja kannustavammasta vertaisvanhemmuudesta. Ehkä jo neuvolassa vanhemmille voitaisiin opettaa itsearmollisuutta ja myötätuntoa vanhemmuuteen liittyen, sanoo tutkija-tohtori **Matilda Sorkkila**.

Uupumiseen vaikuttavia riskitekijöitä ovat myös muun muassa lapsen erityistarpeet, työttömyys ja huoli toimeentulosta. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen Vanhemmuuden voimavara- ja kuormitustekijät -hankkeessa kerättiin näkemyksiä 1725 suomalaisvanhemmalta. ■

#älämahdumuottiin haastaa ajatuksen oikeanlaisesta kehosta

Kahden suomalaisen valokuvaajan valankumouksellinen empatialiike #älämahdumuottiin valloittaa maailmaa. New Yorkissa järjestettiin lokakuun lopussa kaikille avoin, ilmainen ku-

vaustapahtuma sekä ensimmäinen, kansainvälinen #älämahdumuottiin/#breakthemold -näyttely.

Liikkeen aloittajat **Mirkku Merimaa** ja **Niina Stolt** kohtaavat valokuvaajan työssään ihmisiä epävarmuuksineen ja kuulevat, kuinka rumasti he puhuvat itselleen. #älämahdumuottiin on vastaisku sille. Valokuvaajien mielestä kenenkään ei tarvitse mahtua muottiin. Hankkeen kuvissa esiintyy eri kokoisia, rotuisia ja ikäisiä ihmisiä, liikuntarajoitteisia, avannepotilaita, syövästä toipuneita, alopeciaa sairastavia ja paljon muita. Ihmiset poseeraavat kuvissa alasti mallinuken kanssa.

– Tällä projektilla me haluamme ravistella ajatuksia siitä minkälaisia meidän ihmisten "kuuluu olla". Haluamme tuoda ihmiset näkyväksi monimuotoisina, ihanina, ihmeellisinä ja arvokkaina, Stolt kuvailee.

Eri puolilla Suomea järjestetyissä kuvauspäivissä on otettu jo 1200 #älämahdumuottiin -kuvaa. ■



LUE MYÖS NÄMÄ

Palasia sieltä täältä



JOOA JOO...

”Luonto ei synnytä arvoja. Arvokasta voi olla vain se, minkä ihminen on luonut, muokannut tai omakseen ottanut.”

KIRJAILIJA JA
KULTTUURINTUTKIJAA
JARI EHRNROOTH

KOLUMNISSAAN YLEN VERKKOSIVULLA 21.10.2019



Vertailu

Omakotitalossa, paritalossa tai rivitalossa asuu

yli puolet

75 vuotta täyttäneistä.

43 prosenttia

asuu kerrostalossa.

Kolmasosa ikääntyneistä omakotiasujista asuu yksin.

TILASTOKESKUS

MOSTPHOTOS

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





LIIKE VIRKISTI

Oulun seudun yksityisten ammattiosasto jumppasi ryhdin suoraksi ja lihakset vetreiksi liikuntakeskus Oz MAXissa.

– Oulun seudulla, kuten varmasti muuallakin, superilaisia puhuttavat harmaa ylityö, lähihoitajan työnkuvaan kuuluvat tehtävät ja työn psyykinen kuormitus, kertoo kuvassa oikealla oleva **Riikka Romppainen**.

Oululaiset ovat aiemmin virkistyneet elokuvissa, tivolisissa ja retkillä yhdessä alueen muiden ammattiosastojen kanssa. Jumppa järjestettiin nyt ensimmäistä kertaa ja jatkoa on luvassa, mikäli jäsenet sitä toivovat. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **PETTERI LÖPPÖNEN**



HOITOALAN AMMATTILAISILLA ON USEIN MONTA TYÖPAIKKAA

Teetkö päätoimesi ohessa keikkaa muille työnantajille? Huomioi ainakin nämä asiat.

Osa työnantajista edellyttää työntekijöiltään sivutoimi-ilmoituksen tekemistä tai sivutoimiluvan pyytämistä. Lain mukaan velvollisuus sivutoimi-ilmoituksen tekemiseen tai sivutoimiluvan pyytämiseen ei kuitenkaan koske muita kuin viranhaltijoita, jotka ovat siis virkasuhteessa.

Kunnallisen viranhaltijalain mukaan sivutoimella tarkoitetaan virkasuhdetta, palkattua työtä ja pysyväisluonteista tehtävää, joista viranhaltijalla on oikeus kieltäytyä, sekä ammatin, elinkeinon ja liikkeen harjoittamista.

Lain mukaan viranhaltija ei saa ottaa vastaan eikä pitää sellaista sivutointoa, joka edellyttää työajan käyttämistä sivutoimeen kuuluvien hoitavien hoitamiseen, ellei työnantaja hakemukselta myönnä siihen lupaa. Lupa voidaan antaa myös määräajaksi ja rajoitettuna. Lupa voidaan myös peruuttaa, kun siihen on syytä, mutta tällöin viranhaltijalle on annettava tilaisuus tulla kuulluksi.

Sivutoimiluvan myöntämistä harkittaessa on huomioitava se, ettei viranhaltija saa sivutoimen vuoksi tulla esteelliseksi tehtävässään. Sivutoimena ei saa harjoittaa sellaista toimintaa, joka

kilpailevana toimintana ilmeisesti vahingoittaa työnantajaa.

Viranhaltijan tulee tehdä ilmoitus työnantajalle sivutoimesta, jota tehdään virkatyöajan ulkopuolella. Varattuaan viranhaltijalle tilaisuuden tulla kuulluksi työnantaja voi kieltää tällaisen sivutoimen vastaanottamisen ja pitämisen samoilla perusteilla kuin sivutoimilupa voidaan jättää myöntämättä.

Kunnallinen viranhaltijalaki ei siis edellytä työsopimussuhteisilta työntekijöiltä sivutoimi-ilmoituksen tekemistä eikä sivutoimiluvan pyytämistä. Hei-

dän tapauksessaan asiaa tarkastellaan työntekijän yleisen lojaliteettivelvollisuuden ja kilpailevan toiminnan kiellon näkökulmasta.

TYÖNTEKIJÄN YLEINEN LOJALITEETTIVELVOLLISUUS

Työsopimuslain mukaan työntekijän yleisenä velvollisuutena on tehdä työnsä huolellisesti noudattaen niitä määräyksiä, joita työnantaja antaa toimivaltansa mukaisesti työn suorittamisesta. Työntekijän tulee lisäksi toiminnassaan vält-

Keikkaa voi tehdä, mutta se ei saa häiritä päätoimista työtä

Suorittavan tason ammateissa, kuten lähihoitajan työssä, ei useinkaan ole laillisia perusteita kieltää työsopimussuhteista työntekijää tekemästä keikkaa myös toiselle työnantajalle vapaa-aikana, kunhan tämä ei häiritse oman päätoimisen työn tekemistä. Työntekijä voi samoin edellytyksin työskennellä joko oman tai toisen työnantajan palveluksessa erilaisten palkattomien vapaiden, kuten hoitovapaa, opintovapaa tai vuorotteluvapaa aikana.

Palkattomien vapaiden osalta on kuitenkin huomioitava se, mitä tarkoitusta varten kyseessä oleva vapaa on annettu ja muistaa, että tällaisen vapaan aikana työskentely voi vaikuttaa vapaan ajalta maksettavan sosiaalietuuden määrään. Esimerkiksi hoitovapaa myönnetään lapsen hoitamista varten, joten täysiaikainen työskentely hoitovapaan aikana ei ole vapaan tarkoituksen mukaista.

Kilpailukieltosopimus koskee lähihoitajaa vain poikkeustapauksissa

Työsuhteen alkaessa tai sen aikana voidaan solmia kilpailukieltosopimus työnantajan toimintaan tai työsuhteeseen liittyvästä erityisen painavasta syystä. Sopimuksella rajoitetaan työntekijän oikeutta tehdä työsopimus työsuhteen päättymisen jälkeen alkavasta työstä sellaisen työnantajan kanssa, joka harjoittaa työntekijän työnantajan kanssa kilpailevaa toimintaa, samoin kuin työntekijän oikeutta harjoittaa omaan lukuunsa tällaista toimintaa esimerkiksi oman yrityksen muodossa.

Kilpailukieltosopimus on mahdollista tehdä myös työsuhteen päättymisen jälkeen. Tällöin siihen ei sovelleta työsopimuslain kilpailukieltosopimusta koskevaa säännöstä, vaan oikeustoimilain 36 §:n kohtuullisuutta koskevaa lainkohtaa, samoin kuin 38 §:n kohtuutonta kilpailuehtoa koskevaa säännöstä.

Työsopimuslaki ei määrittele erityisiä vaatimuksia kilpailukieltosopimukselle. Näin ollen se on mahdollista tehdä kirjallisesti, sähköisesti tai suullisesti. Kilpailukieltotohto on mahdollista ottaa sekä toistaiseksi voimassa oleviin että määräaikaisiin työsopimuksiin. Vaikka työsopimuksessa olisi koeaikaehto, voidaan sopia, että kilpailukieltotohto on siitä huolimatta voimassa heti työsuhteen alusta lukien. Kilpailukieltotohta koskevassa sopimuksessa voidaan kuitenkin sopia, ettei se ole koeaikana voimassa.

Arvioitaessa kilpailukieltosopimuksen perusteen erityistä painavuutta on otettava huomioon muun ohella työnantajan toiminnan laatu ja sellainen suojan tarve, joka johtuu liike- tai ammattisalaisuuden säilyttämisestä tai työnantajan työntekijälle järjestämästä erityiskoulutuksesta, samoin kuin työntekijän asema ja tehtävät.

Kilpailukieltosopimuksella saadaan rajoittaa työntekijän oikeutta tehdä uusi työsopimus tai harjoittaa ammattia enintään kuuden kuukauden ajan tai erityisissä tilanteissa jopa vuoden verran työsuhteen päättymisestä lukien. Kilpailukieltosopimukseen voidaan ottaa määräys vahingonkorvauksen sijasta tuomittavasta sopimussakosta, joka saa enimmäismäärältään vastata työntekijän työsuhteen päättymistä edeltäneen kuuden kuukauden palkkaa.

Kilpailukieltosopimus ei sido työntekijää, jos työsuhde on päätynyt työnantajasta johtuvasta syystä, kuten esimerkiksi tilanteessa, jossa työntekijä on irtisanottu tuotannollis-taloudellisin syin. Jos kilpailukieltosopimuksessa on sovittu lainvastaisista ehdoista, on se siltä osin mitätön. Jos kilpailukieltosopimusta ei olisi saanut alun alkaenkaan solmia, on se kokonaan pätemätön.

Koska kilpailukieltosopimuksen solmimiselta edellytetään erityisen painavia syitä ja muun muassa tarvetta suojata työnantajan liike- tai ammattisalaisuuksia, ei kilpailukieltosopimuksen solmimiselle lähihoitajatehtävissä työskentelevien työntekijöiden kohdalla ole laillisia perusteita kuin aivan poikkeustapauksissa.

tää kaikkea, mikä on ristiriidassa hänen asemassaan olevalta työntekijältä kohtuuden mukaan vaadittavan menettelyn kanssa. Tätä kutsutaan työntekijän lojaliteettivoitteenksi.

Suomen perustuslaissa on säädetty elinkeinovapaudesta, jonka mukaan jokaisella on oikeus hankkia toimeentulonsa valitsemallaan työllä, ammatilla tai elinkeinolla. Kilpailevan toiminnan kieltotohto on lailla säädetty rajoitus tämän perusoikeuden käyttämiselle.

Kilpailevan toiminnan kiellolla tarkoitetaan sitä, että työntekijä ei työsuhteen aikana saa tehdä toiselle sellaista työtä tai harjoittaa sellaista toimintaa, joka huomioon ottaen työn luonne ja työntekijän asema ilmeisesti vahingoittaa hänen työnantajaansa työsuhteissa noudatettavan hyvän tavan vastaisena kilpailutekona. Työntekijä ei myöskään saa työsuhteen kestäessä ryhtyä kilpailevan toiminnan valmistelemiseksi sellaisiin toimenpiteisiin, joita edellä

mainittu huomioon ottaen ei voida pitää hyväksyttävänä.

Kun joudutaan pohtimaan sitä, voiko konkreettisesti tilanteessa olla kyse kilpailevan toiminnan kiellon rikkomisesta, tulee perusoikeusmyönteisestä laintulkinnasta johtuen ottaa tar-

kastelussa lähtökohdaksi tehtävän työn luonne ja työntekijän asema. Mitä suorittavamman tason työstä on kysymys, sitä heikommin työskentelyä oman työn ohella vapaa-aikana toisen työnantajan lukuun voidaan katsoa kilpailuteoksi. ■

KAROLIINA HUUSKONEN
LAKIMIES, VT



TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Tunnollisen työntekijän irtisanomisaika on ainakin kolme kuukautta.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma-pe kello 9-13
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171































Sähköposti edu@superliitto.fi.
Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa
etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Postiosoite: Suomen lähi- ja
perushoitajaliitto, Edunvalvontayksikkö,
Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Fax: 09 2727 9120

Edunvalvontayksikkö huolehtii SuPerin jäsenten sosiaalitaloudellisesta edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta, lainsäädäntö sekä eläkeasiat ja muu sosiaaliturva. Myös yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat ovat edunvalvontayksikön vastuulla. Huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

				OIKUKAS 13. TAI 15.  PEU-ROJA 					KAR-TALLA	LAT. ENNEN
PITÄÄ SIVULLE?										
AATE	1									
										
PII-TU					EDUSTAA 					
 RIK-KI			HAL-LITSI		TURKU Super			IR-TAIN 2	NYT-KIN	
SA-LO						KAIKUKU-VAUKSIA 				
KÄT-KÖT					 EH-TOO 3			MAH-TAILLA		
			AISTIT-TAVA KAUPAN ALALLA				-UURNA RADAR			
					KOVIA 5					
EDEL-TÄÄ	 4		OKKO 			HÄVITYS 		1/50 6	VENEI-LEVÄT?	
		INARI JOHTI-MESSA		JAKE-LIVAT			MICHAEL PUU-KOLLA 7			
HEN-TO				SAPÉ-KAS					KAR-SIJA	
VALAI-SEVA				ILMAN APUA			YÖK! RAOT-TAA			
	YL-LÄM-ME		ALLA-KASSA 			KANSAIN-VÄLINEN SÄVEL		VON ESSEN		
KOO-TA		8								
				ISO LIKA				ELI		
								MAN-TO	10	
				KAUK. SAARI 9						

Voit osallistua ristikkokisaan 18. marraskuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



Toivon ylläpitäminen

Lokakuun lehden Paras juttu -kisassa menestyi tasavertaisesti kolme juttua. Minna Lyhdyn *Elämässä tarvitaan psyykkistä toipumiskykyä*, Hanna Vilon *Tunnista erityisherkkä lapsi* sekä Kirsi Haapamatin *Kaikki aistit auki* olivat lehden luetuimmat jutut. Myös hoitajien työuupumuksesta luettiin, ja moni lukija ilmoittikin samaistuneensa aiheeseen. SuPer-lehden juomapullon voitti Maija Turusta. Onnittelut!

Ulrika on kokenut kovia, mutta on ihailtavasti kestänyt koetuksen.

ELÄMÄSSÄ TARVITAAN PSYKKISTÄ TOIPUMISKYKYÄ S. 44.

Tärkeä asia hoitoprosessissa on, että se etenee.

ELÄMÄSSÄ TARVITAAN PSYKKISTÄ TOIPUMISKYKYÄ S. 44.

Erityisherkan erityislapsen äitinä sain lisää vahvistusta lapsen erityisherkkyydelle.

TUNNISTA ERITYISHERKKÄ LAPSI S. 42.

Upeaa yhteistoimintaa! Kustannustehokasta!

YHTEISPELIÄ PORISSA S. 36.

Minulle outo asia.

TUNNISTA ERITYISHERKKÄ LAPSI S. 42.

Mukava lukea tyytyväisestä työntekijästä, joka viihtyy työssään!

KAIKKI AISTIT AUKI S. 18.

Odotellaan, milloin tämä laki toteutuisi...

HOITAJAMITOITUS, MITÄ TULEE JA MILLOIN TULEE S. 8.

Inhimillisyyttä tarvitaan aina enemmän.

HYVÄT KÄYTÄNNÖT JAKOON S. 33.

Ihanan positiivinen kuva yksityisestä päiväkodista

KAIKKI AISTIT AUKI S. 18.

Koin miltei tietväni tapauksessa olleen työpaikan. Vastaavaa saanut kokea nahoissani, ilman korvauksia ja lyhyemmän aikaa. "Armo oikeudesta".

LÄHIHOITAJALLE YLI 28 000 € KORVAUKSIA S. 58.

Ristikoita on kiva tehdä.

RISTIKKO S. 52.

Olen itse kokenut työuupumuksen. On oikein hyvä, että oireilu aletaan tunnistaa ajoissa, ja onneksi siitä voi myös toipua ajan kanssa.

YHÄ USEAMPI HOITAJA UUPUU TYÖSSÄÄN S. 11.

Ulkoilu on kaikille hyväksi. Hyvä hanke tuo yhteisökävely, jonka soisi leviävän joka kolkkaan Suomessa. Kaikki ulos ja liikkeelle!

IKÄIHMISET HYPPÄÄVÄT RIKSAPYÖRÄN KYTYIIN S. 29

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillemme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 18. marraskuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 11/2019 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt



SUKKARAKKAUTTA SUURELLA SYDÄMELLÄ

TEKSTI HANNA VILO KUVAT SUVI ELO

Lähihoitaja Jonna Nordström keksi maailmanmaineeseen kiirineet JonSukat lähes sattumalta. Puikkoterapialla hän myös palautuu työstään Porin Reposaaaren kotihoidossa.

Jonna Nordströmin, 44, olohuoneesta avautuu näkymä monille neuolojille tuttuun värimaailmaan: paljon mustaa, valkoista ja raikasta tehosteväriä. Tällä kertaa tehosteena on keltaista, jota on muun muassa sohva-tyynyissä. Se muistuttaa syksyllä kesän valosta ja lämmöstä.

Nordströmille rakas värimaailma toistuu myös hänet kuuluisaksi tehneissä luomuksissa, JonSukissa. Tarina on käsityöharrastajille varmasti jo tuttu, mutta kerrotaan se vielä. Jotakin aivan erityistä nimittäin lähti liikkeelle siitä iltapäivästä kolme vuotta sitten, kun Nordströmin jalat tavalliseen tapaan alkoivat palella Porin Reposaaressa sijaitsevan satavuotiaan omakotitalon lattialla.

Nordström oli jo vuotta aiemmin saanut pikkusiskoltaan 40-vuotislahjaksi villasukkalankoja, jotka olivat jääneet kaappiin lojumaan. Eräänä tammikuuisena iltana pakkasten paukkuesa Nordström tuumi, että hän tarvitsisi uudet villasukat. Hän kaivoi kaapista kolme lankakerää; mustan, valkoisen ja pinkin, ja alkoi kutoa.

– Kudoin hetken mielihoiteesta ajattelematta mitään erityistä. Tein helppoja kuvioita fiiliksen mukaan ja annoin puikkojen laulaa.

Lopputuloksena oli erilaisia raitoja ja kuvioita sisältävät sukat, joissa yksi rivi oli tehosteväri pinkillä tehtyjä sydämiä. Nordström tykkäsi, että sukista tuli yllättävän hienot ja laittoi niistä kuvan Facebookin neulontaryhmään. Sukat keräsivät heti paljon kehuja, ja ihmiset alkoivat kysellä ohjetta niiden tekoa varten.

– Sukat olivat syntyneet niin spontaanisti, ettei minulla tietenkään ollut niitä varten ohjetta. Pyyntöjä tuli kuitenkin niin paljon, että aloin kutoa samantyyllisiä sukkiä eri tehosteväreillä. Niihin kirjoitin ranskalaisilla viivoilla teko-ohjeet, ja laitoin ryhmään.

Nordström julkaisi kuvia uusistakin sukista, ja niiden suosio kasvoi nopeasti. Erään ryhmäläisen aloitteesta hän nimesi ne JonSukiksi. Yhä useampi alkoi kysellä sähköpostitse ohjeita

niiden tekoon, ja leijonanosa Nordströmin vapaa-ajasta kului viesteihin vastaukseen. Silloin toinen neuleryhmäläinen ehdotti, että Nordström perustasi oman Facebook-ryhmän, jossa

hän jakaisi sukkiä ohjeet kaikille halukkaille.

– Ehdotus tuntui hyvältä. Ajattelin, että olisi mukavaa, jos ryhmään saataisiin vaikka parisataa henkeä.

Villasukkakansan innostus värikkäisiin kirjoneulesukkiin oli kuitenkin vasta alkamassa. Tämän vuoden lokakuussa Villasukkarakkautta by Jonna -ryhmässä oli jo yli 30 000 jäsentä, ja Nordström klikkailee hyväksymispyyntöjä päivittäin lisää.

RAKAS VASTALÄÄKE

Villasukkiä kutominen on tärkeä vastapaino Nordströmin kiireiselle työlle Reposaaaren kotihoidossa. Nordström valmistui lähihoitajaksi Porin Winnovasta kuusi vuotta sitten. Vielä opintojen alussa hän kuvitteli hakeutuvansa päiväkotiiin töihin, mutta työharjoittelu Reposaaaren kotihoidossa sai hänet toisiin ajatuksiin. Vanhusten tapaaminen teki häneen syvän vaikutuksen.

– Näin, miten yksinäisiä monet vanhukset olivat ja miten illoiksi he tulivat, kun menin käymään. Saatoin olla ainoa ihminen, jonka he päivän aikana tapasivat. Koin tärkeäksi, että pystyin tuomaan tuulahduksen ulkomaailmaa heidän elämäänsä.

Vielä työharjoittelun jälkeen Nordström valitsi suuntautumsvaihtoehdoksi sairaanhoidon ja huolenpidon. Hän halusi pitää ovet auki mahdollisimman moneen eri suuntaan. Valmistumisen jälkeen tulevaisuus oli Nordströmille kuitenkin selvä: hän halusi jatkaa työskentelyä kotihoidossa.

Nykyään hän työskentelee pienessä Reposaaaren tiimissä, jossa neljällä lähihoitajalla ja yhdellä sairaanhoitajalla on vajaat 30 asiakaskäyntiä päivässä. Vielä vuosi sitten lähihoitajia oli seitsemän. Päivät ovat siis entistä kiireisempiä, ja tiimi joutuu noudattamaan minuuttiaikataulua.

– Työ on vaativaa, mutta luotan, että ajat vielä paranevat tästä. Vanhusten tapaamisesta tulee kuitenkin hyvä mieli. Joukossa on paljon yli yhdeksänkymppisiä, jotka ovat henkisesti pirteitä ja elämäniloisia.

Nordström arvelee reposaarelaisten pitkän iän ja reippauden salaisuudeksi meri-ilmastoa ja ympärillä olevaa luontoa. Porin keskustan hulinoihin on pitkä matka, ja Reposaaressa eletään pitkälti luonnon rytmien mukaan.

– Maalla ajatellaan maalaisjärjellä ja tehdään maanläheisiä juttuja. Se tekee ihmisille hyvää.

Vahvasta merkityksellisyyden tunteesta huolimatta Nordström on työpäivien jälkeen usein räätiväsynyt. Hoitajan arki on jatkuvaa toisten huomiointia, ja palautumisessa tarvitaan päivittäistä puikkoterapiaa.

– Jos pääsen aamuvuorosta kolmelta, iltaseitsemältä puikot ovat jo usein ▶

"PYYNTÖJÄ TULI KUITENKIN NIIN PALJON, ETTÄ ALOIN KUTOA SAMANTYLLISIÄ SUKKIA ERI TEHOSTEVÄREILLÄ."

"OLIN ÄLLIKÄLLÄ LYÖTY, SILLÄ
OLIN JO PITKÄÄN HAAVEILLUT
OMASTA KIRJASTA."





kädessä. Kudon joka päivä vähän, sillä se auttaa irtautumaan työstä ja tuo ihanan rentouden tunteen.

KUSTANTAMOSTA SOITETTIIN

Huhtikuussa Nordström sai yllättävän puhelun. Readme.fi-kustantamosta soitettiin ja kysyttiin, haluaisiko hän tehdä neuleohjeistaan kirjan.

– Olin ällikällä lyöty, sillä olin jo pitkään haaveillut omasta kirjasta. Omakustanteena se oli kuitenkin tuntunut liian riskialttiilta hankkeelta. Kun joku muu halusi julkaista sen, olin heti valmis.

Alunperin ideana oli koota vanhat neuleohjeet yksiin kansiin. Nordström päätti kuitenkin tehdä lukijoiden iloksi myös muutaman uuden mallin. Lokakuussa ilmestyneessä kirjassa on mukana 20 neuleohjetta, joissa on sukkiensa lisäksi myös pipoja ja vanttuita. Kaikkia neuleissa on JonSukille tyypillinen mustasta, valkoisesta tai harmaasta ja tehosväreistä luotu harmoninen värimaailma. Kuvissa mallina on muun muassa Nordströmin 17-vuotias Jessi-tytär.

– Yleensä saan tyttäreiltäni ja pojaltani palautetta, että he ovat todella noloina neulomisharrastukseni takia. Tytär kuitenkin suostui malliksi, joten ehkä hän on salaa minusta ylpeä.

Kirja on herättänyt myös uusia unelmia. Nordström on alkanut miettiä, voisiko lähihoitajan työtä tehdä vain puolipäiväisesti. Silloin hän pystyisi keskittymään paremmin neuleohjeiden suunnitteluun ja kehittämään siitä myös toisen ammatin. Tähän asti ohjeet ovat olleet netistä saatavina ilmaiseksi, mutta tulevaisuudessa niistä voisi pyytää myös pientä maksua.

– Minusta tuntuu, että JonSukissa on potentiaalia vielä isompaankin juttuun. Mutta tulevaisuus näyttää, mitä tapahtuu.

Kaikka Nordström ei kuitenkaan aio kaupallistaa. Hän on jo pitkään lahjoittanut sukkiä hyöntekeväisyyteen ja aikoo tehdä niin jatkossakin.

– Tänä jouluna annamme sukkiä eri vammaisryhmille. Yritimme valita sellaisia ryhmiä, jotka eivät aina ensimmäisinä ole saamassa avustuksia.

KOTONA HARMAISSA SUKISSA

Mutta hei, kotona Nordström tassuttelee yksivärisissä harmaissa sukissa, vaikka pärekorissa olisi toinen toistaan upeampia JonSukkiä ainakin parikymmentä paria. Miksi ihmeessä?

– Harmaat sukkiäni ovat ensimmäiset aikuisena tekemiäni sukkiä. Kävin seitsemän vuotta sitten lähikaupasta hakemassa kaksi harmaata lankakerää ja nelosen puikot. Niistä syntyi mukavat sukkiä, joilla on tunnearvoa.

Kotona Nordström suosii muutenkin yksivärisiä sukkiä, esimerkiksi pinkkejä. Ne ovat hänen Maaret-äitinsä tekemät ja siksi ne ovat tietenkin parhaista parhaat. Enimmillään Nordström on omistanut 42 paria villasukkiä, mutta mitkään eivät ole vielä voittaneet äidin tekemiä.

– Lahjaksi saatuja sukkiä on mukava käyttää. Meillä menee niin, että minä käytän kotona äidin tekemiä ja äiti käyttää minun tekemiäni sukkiä. Mutta jos lähden vaikka kauppaan, laitan usein JonSukat, jotta nekin pääsevät välillä ulkoilemaan. ■

Työsopimus päätettiin perusteetta

LÄHIHOITAJALLE LÄHES 15 000 EUROA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

Työnantajana toiminut sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä oli ilman perusteltua syytä päättänyt superilaisen lähihoitajan työsopimuksen.

Lähihoitaja oli työskennellyt työnantajan palveluksessa noin kolmen ja puolen vuoden ajan yhteensä yli 20 määräaikaisella sopimuksella. Hoitaja oli toiminut koko työsuhteensa ajan samassa kotihoidon yksikössä, hänen työtehtävänsä olivat olleet yksikön tavanomaista ydintoimintaa ja pysyvien työtehtävien toteuttamista.

KÄRÄJÄOIKEUDEN PÄÄTÖS JÄI VOIMAAN

Hoitajan työsuhde päättyi elokuussa 2016. Asian riitauttamisen jälkeen työnantaja tarjosi helmikuussa 2017 hoitajalle mahdollisuutta solmia työsopimus takautuvasti syyskuusta 2016 alkaen. Palkkaa työnantaja olisi maksanut vasta työnteen aloittamisesta eli helmikuusta 2017 alkaen.

Ratkaisu olisi johtanut siihen, että hoitajalta olisi peritty väliin jääneeltä työttömyysajalta työttömyyskorvaukset takaisin, eikä työnantaja olisi maksanut väliin jäävältä viideltä kuukaudelta palkkaa tai korvannut takaisinperittävä työttömyyskorvausta.

Työnantaja ei myöskään suostunut hoitajan vastatarjoukseen korvata työttömyyskorvauksen takaisinperittävä summaa vastaava määrä, joten SuPer nosti asiasta kanteen.

Käräjäoikeus katsoi, että hoitajan työsopimusta on pidettävä toistaiseksi

voimassa olevana. Lain mukaan työsopimus on aina voimassa toistaiseksi, jos sopimus on tehty määräaikaiseksi työnantajan aloitteesta eikä määräaikaisuudelle ole perusteltua syytä.

Työnantajan maksettavaksi jäi lähihoitajan irtisanomisajan palkka ja korvaus työsopimuksen perusteettomasta päättämisestä. Summa on yhteensä lähes 15 000 euroa.

Työnantaja haki jatkokäsittelylupaa hovioikeudesta. Lupaa ei myönnetty, eikä työnantaja hakenut muutosta korkeimmalta oikeudelta, joten käräjäoikeuden päätös jäi lainvoimaiseksi. ■





SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Vaalipiirikokousedustajia valitsemaan

Ammattiosastojen syyskokoukset ovat täydessä vauhdissa. Nyt on aika paneutua siihen, miten ammattiosastojen vaalipiirikokousedustajat valitaan. Vaalipiirikokousedustajien tehtävänä on äänestämällä valita koko vaalipiirin yhteiset liittohallitusehdokkaat kaikkien vaalipiirin ammattiosastojen asettamien ehdokkaiden joukosta.

Ammattiosastot asettavat syyskokouksissaan omat ehdokkaansa liittohallitukseen. Samassa kokouksessa ammattiosasto valitsee edustajansa oman vaalipiirinsä vaalipiirikokoukseen. Kaikki vaalipiirikokoukset järjestetään samana päivänä eli lauantaina 29.2.2020. Silloin vaalipiirikokousedustajat valitsevat vaalipiirin yhteiset ehdokkaat tulevaan liittohallitukseen. Liittohallitusehdokkaita valitaan yhtä monta kuin vaalipiirillä on paikkoja liittohallituksessa. Liittohallitusehdokkaille valitaan myös henkilökohtaiset varajäsenet.

Ammattiosaston vaalipiirikokousedustajien määrä riippuu äänioikeutettujen jäsenten määrästä.

NÄIN LASKETAAN AMMATTIOSASTON VAALIPIIRIKOKOUSEDUSTAJIEN MÄÄRÄ:

- 0–100 jäsentä = 2 vaalipiirikokousedustajaa
- 101–200 jäsentä = 2+1 vaalipiirikokousedustajaa
- 201–300 jäsentä = 2+2 vaalipiirikokousedustajaa jne.

Ammattiosasto voi helposti tarkistaa äänioikeutettujen jäsentensä määrän Aktiivin SuPerista. Ohjeet löytyvät SuPerin vaalisivuilta www.superliitto.fi/liittokokous. Lopulliset edustajamäärät lasketaan liiton toimistossa vuoden 2020 ensimmäisen päivän äänioikeutettujen jäsenten määrän perusteella ja ilmoitetaan ammattiosastoille 17.1.2020.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Sinut voidaan valita ammattiosastosi vaalipiirikokousedustajaksi, jos olet vaalikelpoinen eli ammattiosaston varsinainen tai yrittäjäjäsen. Osallistu ammattiosastosi syyskokoukseen ja ilmoita, että haluat edustaa ammattiosastoasi vaalipiirikokouksessa. Mikäli halukkaita vaalipiirikokousedustajiksi on enemmän kuin ammattiosasto saa heitä lähettää, järjestetään edustajista äänestys.

Nyt sinun kannattaa käydä tarkistamassa, että tiedot ammattiosastostasi ja vaalipiiristäsi ovat kunnossa ja pääset osallistumaan valintoihin. Jos olet valmistuva opiskelija, muista liittyä varsinaiseksi jäseneksi tämän vuoden puolella. Jokaisella jäsenellä on näissä vaaleissa merkitys.

Lisätietoa vaalipiirikokousedustajien valinnasta saat oman ammattiosastosi puheenjohtajalta ja *Joka jäsenen vaalioppaasta*. Kysymyksiä voi myös lähettää osoitteeseen liittokokousvaalit@superliitto.fi.

Päivitä tarvittaessa jäsen- ja yhteystietosi syksyn aikana Oma SuPer-palvelussa, niin osallistut SuPer-tuotteiden ja elektroniikka-palkintojen arvontaan!



Päättyikö oikeutesi sairauspäivärahaan?

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Jos sait Kelalta päätöksen sairauspäivärahoikeuden päättymisestä enimmäismaksuajan perusteella, sinulla on tietyn edellytyksin oikeus työttömyyspäivärahaan.

Työnhakijalla, joka on saanut enimmäisajan sairausvakuutuslain mukaista päivärahaa ja jonka edelleen on katsottu olevan terveydellisistä syistä kykenemätön työhönsä, on oikeus työttömyysetuuteen, jos hänen työkyvyttömyyseläkehakemuksensa on vireillä tai hylätty. Jos työnhakija on työ- tai virkasuhteessa, edellytetään lisäksi, ettei hänen työnantajallaan ole tarjota hänelle hänen työkykynsä mukaista työtä.

Sairausvakuutuslain mukaan sairauspäivärahan enimmäisaika täyttyy sen kalenterikuukauden lopussa, jota seuraavan kuukauden aikana sairauspäivärahopäivien määrä nousisi 300 arkipäivään. Enimmäisaika täyttyy siis pääsääntöisesti ennen kuin sairauspäivärahan saajalle on maksettu sairauspäivärahaa 300 arkipäivältä. Jos työkyvyttömyys jatkuu edelleen, ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi työ- ja elinkeinotoimistoon. Laita vireille myös työkyvyttömyyseläkehakemus. Työkyvyttömyyseläkkeen hakeminen ei estä työttömyyspäivärahan saamista.

PÄIVÄRAHAN HAKEMINEN

Päivärahaa haetaan takautuvasti neljän kalenteriviikon jaksoissa tai kalenterikuukausittain. Jos olet kokonaan työtön, voit lähettää ensimmäisen hakemuksen noin kahden viikon ajalta siten, että viimeinen hakemukseen merkittävä päivä on sunnuntai tai kalenterikuukauden viimeinen päivä. Seuraavan ha-

kemuksen tulee olla vähintään neljän kalenteriviikon tai seuraavan kalenterikuukauden ajalta. Lähetä päivärahahakemus kassalle viimeistään kolmen kuukauden kuluessa hakemukseen merkitystä ensimmäisestä hakupäivästä. Jos hakemusta lähettäessäsi kaikkia tarvittavia liitteitä ei ole saatavilla, lähetä ne heti kun mahdollista. Merkitse hakemukseen, että lähetät liitteet myöhemmin.

Hakemuksen voit lähettää joko postitse tai sähköisesti Nettikassan kautta osoitteesta www.supertk.fi.

PALKKATIEDOT

Päivärahan määrän laskentaa varten, pyydä palkanlaskennasta palkkatodistus vähintään 26 sellaisen kalenteriviikon ajalta, jolta olet saanut täyttää palkkaa tai täyttää sairausajan palkkaa.

MUUT LIITTEET

Liitä hakemukseen kopio voimassa olevasta lääkärintodistuksesta, todistus eläkehakemuksen vireillöolosta tai jos olet jo saanut eläkelaitoksen päätöksen, lähetä kopio siitä. Lisäksi tarvitaan Kelan päätös sairauspäivärahoikeuden päättymisestä.

Jos sinulla on voimassa oleva työ- tai virkasuhde, edellytetään lisäksi, ettei työnantajallasi ole tarjota työkykyysi mukaista työtä. Pyydä työnantajalta todistus tästä. ■

TYÖTTÖMYYSTURVAAN SUUNNITTEILLA TASOKOROTUS

Hallitus on antanut eduskunnalle esityksen perusturvaetuuksiin tehtävästä tasokorotuksesta. Muutos vaikuttaisi myös ansiopäivärahaan, sillä ansiopäivärahan perusosan suuruutta säätelee peruspäivärahan määrä. Ansiopäivärahan kohdalla korotuksen suuruus riippuu palkasta. Korotus tulisi voimaan vuodenvaihteessa.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–15.

Palvelunumero ma ja pe klo 9–13 sekä ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

PAHIN VIHOLLISESI OLET SINÄ ITSE

Ei ole mikään salaisuus, että selailen usein oman kuntani, tai oikeastaan missä vain noin sadan kilometrin säteellä olevia, avoimia työpaikkoja. Tykkään työstäni ja työyhteisöstäni, mutta koska jonkinlainen sisäinen palo vaatii ainaiseen liikkeeseen, niin välillä käy mielessä, että voisi sitä kai jotakin uuttakin kokeilla.

Erään paikan kuvaus pysäytti ajattelemaan. ”Olet hakemamme henkilö, jos sinulla on erinomainen paineensietokyky, taito organisoida tehtäviä sekä kyky hallita tehtävän ja työpäivän moninaiset haasteet myönteisellä asenteella. Työssäsi koet, että haluat luoda parhaan mahdollisen asiakaskokemuksen jokaisessa kohtaamisessa.”

Tämä ilmoitus sekä kiehtoivat että kauhistutti. Huomasin taas kerran, miten helposti sabotoin itseltäni kiinnostavia mahdollisuuksia luulemalla itseäni huonommaksi kuin olen. Uskon, etten ole ainoa hoitaja, joka näin kokee. Pahimmillaan alemmuudentunne johtaa siihen, että jättää hakematta unelmiensa työpaikkaa, ei uskalla lähteä vaikuttamaan asioihin esimerkiksi liiton vaa-

leissa tai jättää pyrkimättä siihen monta vuotta kutkuttaneeseen opinahjoon.

Podin ystävälleni, että enhän minä omaa hyvää paineensietokykyä. Enhän minä osaa organisoida, enkä hallitse moninaisia haasteita. Ruikutan usein, kuinka olen niin tavallinen ja keskiverto kaikessa, enkä oikein missään tosi hyvä. Saati, että uskaltaisinkin ikinä äänneen sanoa olevani missään hyvä, hui kamala.

Liian usein koen, etten myöskään ole kovin uskottava. Ihan kohta kaikki muut huomaavat, kuinka jotenkin mystisesti huijaan osaavani ja pian jään kiinni suunnattomasta valheesta osaamiseni suhteen. Minähän olen niitä vähän höpsöjä tyyppisiä, joilla jää haameenhelma sukkahousujen sisään tai vessapaperi kiinni kengänpohjaan, kun käyn julkisella paikalla vessassa.

Mietittyäni asiaa totesin, että kyllä me lähihoitajat osaamme. Meillä on kykyjä vaikka mihin! Hyvää paineensietokykyä kuvaa se, kun painat 25 paikkaa kotihoidossa yhden työvuoron aikana ja jaksat kuitenkin olla empaattinen asiakkaalle. Hyvää organisointia on se, kun pystyt pitämään koko lapsi-

lauman kasassa päiväkodin metsäretkellä ilman että kukaan karkaa. Samalla niistä vähintään neljä pientä nenää ja keksit miten keskellä metsää iskenyt pissahätä hoidetaan. Usein normaali työpäivä saattaa tuntua kaikkine vaatimuksineen yhdeltä suurelta, moninaiselta haasteelta ja aina me kuitenkin sinne pukukopille hengissä kömmimme. Usein jaksamme vielä nauraakin työkaverin kanssa.

Älä jätä sitä työ- tai opiskelupaikkaa hakematta, sinä osaat ja pystyt kyllä. ■

”HUOMASIN TAAS KERRAN, MITEN
HELPOSTI SABOTOIN ITSELTÄNI
KIINNOSTAVIA MAHDOLLISUUKSIA
LUULEMALLA ITSEÄNI
HUONOMMAKSI KUIN OLEN.”



Vanhustyöntekijöille suunnattu kyselytutkimus osoitti TEKNOLOGIA KIINNOSTAA MUTTA HIDASTAA TYÖNTEKOA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Teknologia kuuluu vahvasti vanhusten hoiva- ja hoitotyöhön, osoittaa tuore tutkimus. Moni työntekijä kuitenkin kokee, että teknologia on lisännyt työmäärää.

Vanhuspalveluiden työntekijät ovat laajasti kiinnostuneet hoitotyössä käytettävästä teknologiasta, osoittaa Jyväskylän yliopistossa tehty tutkimus.

Kyselyn mukaan suuri osa työntekijöistä on hyvin kiinnostunut tai vähintään jonkin verran kiinnostunut teknologiasta. Vain noin 11 prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei ole teknologiasta lainkaan kiinnostunut.

– Suhtautuminen teknologiaa kohtaan on pääsääntöisesti positiivista. Teknologia nähdään hyvänä apuna työssä, kunhan se toimii hyvin, apulaisprofessori **Sakari Taipale** toteaa.

VANHUSTYÖSSÄ KÄYTETÄÄN TEKNOLOGIAA MONIPUOLISESTI

Tutkimuksen mukaan vanhusten hoito- ja hoivayksiköissä käytetään monipuolisesti digitaalisia järjestelmiä ja teknologisia välineitä.

– Kotihoidossa teknologian käyttö oli vastausten perusteella muita työyksiköitä monipuolisempaa. Käytössä on paljon erilaisia viestintälaitteita, toi-

minnanohjausjärjestelmiä ja asiakkaiden luona olevia teknisiä apuvälineitä, Sakari Taipale sanoo.

Hyvin yleinen työväline kaikilla vanhustyön työpaikoilla on perinteinen sähköposti. Sen sijaan työaikaan, potilastietoihin ja toiminnanohjaukseen liittyviä ja muita vastaavia järjestelmiä käytetään vaihtelevasti. Eniten käytetään asiakas- tai potilastietojärjestelmiä, joita ilmoitti käyttävänsä 80 prosenttia vastaajista.

Vastaajista 82 prosenttia kertoi käyttävänsä työssään pöytätietokonetta. Myös älypuhelimien käyttö on melko yleistä: 62 prosenttia ilmoitti käyttävänsä työssään älypuhelinia. Kotihoidon työntekijöistä älypuhelinia ilmoitti käyttävänsä 95 prosenttia vastaajista, kun taas laitoshoidon työntekijöistä älypuhelinia käytti 39 prosenttia vastaajista.

– Noin 15 prosenttia vastaajista kuului ryhmään, joka käyttää muita enemmän pöytätietokonetta, mutta muuta teknologiaa vähemmän kuin muut. He ovat tyypillisesti iäkkäämpiä, säännöllistä ilta-, yö- ja asiakastyötä tekeviä henkilöitä, Taipale kertoo.

TEKNOLOGIAN TOIMINTAHÄIRIÖT KESKEYTTÄVÄT TYÖN

Vain harva kyselyyn vastannut oli täysin samaa mieltä siitä, että mahdollisuudet tehdä työ hyvin ovat parantuneet teknologisoitumisen myötä. Suuri osa vastaajista oli sitä mieltä, että työmäärä on pikemminkin kasvanut.

Yli puolet vastaajista arvioi kärsivänsä työn keskeytymisestä tai työn aloittamisen hitaudesta teknologian toimintahäiriöiden vuoksi ainakin kerran viikossa. Kolmannes vastaajista ilmoitti kärsivänsä näistä ongelmista vähintään kerran päivässä. Kotihoidossa häiriöitä oli enemmän.

– Vastaajat näyttivät olevan yhtä mieltä siitä, että teknologia kasvat-
taa työmäärää, tuo haasteita ja vie aikaa. Erityisesti kotihoidossa uuden teknologian käyttöön kuluu työaika muuta toimipaikkoja enemmän, Sakari Taipale kertoo.

Hänen mukaansa suuri osa vastaajista koki olevansa perusosaaja teknologian käytössä. Omissa taidoissa ei niinkään nähty ongelmia, vaan pikemminkin siinä, etteivät apuvälineet toimi.

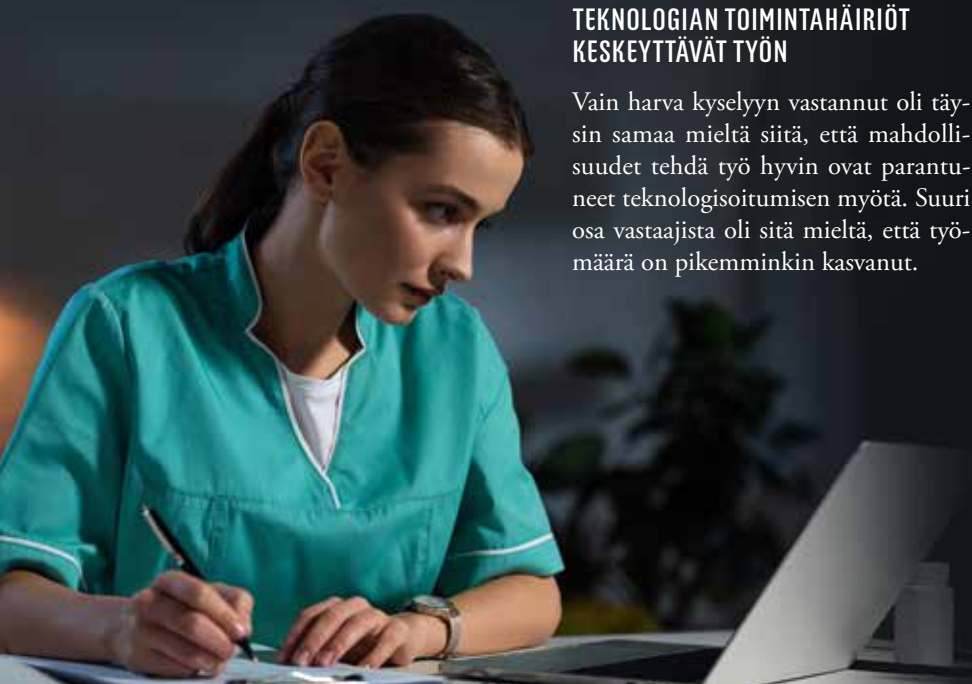
– Haasteena on se, että teknologiat tulevat nopealla tahdilla. Niihin perehtymiseen ja testaamiseen ei ehkä ole käytetty riittävästi aikaa.

Taipaleen mukaan teknologia voi tuoda vanhustyöhön monipuolisuutta ja se helpottaa esimerkiksi fyysistä kuormitusta.

– Teknologia ei kuitenkaan tule edes pitkällä aikavälillä poistamaan työvoiman tarvetta. ■

TUTKIMUKSEN TAUSTAA

- Jyväskylän yliopiston Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikössä käynnistettiin vanhustyön muutoksen ja digitalisoitumisen seurantatutkimus, joka kestää vuoteen 2025.
- Tutkimuksen aloituskyselyyn vastasi 6758 vanhuspalveluissa työskentelevää SuPerin, Tehyn, JHL:n ja Talentian jäsentä.
- Yli 60 prosenttia vastaajista oli lähihoitajia tai muita toisen asteen hoitajakoulutuksen saaneita.



Superbakteerit

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

MIKÄ ON SUPERBAKTEERI?

1 Superbakteeri on tavalliselle antibiootille vastustuskykyiseksi eli resistentiksi tullut bakteeri. Superbakteereista käytetään usein harhaanjohtavaa nimitystä sairaalabakteeri, koska suuri osa tartunnoista esiintyy sairaalapotilailla.

MITEN SUPERBAKTEERIT OVAT SYNTYNEET?

2 Antibiootteja käytetään silloin, kun hoidetaan bakteerien aiheuttamaa infektiota. Bakteerit pystyvät sopeutumaan erilaisiin oloihin ja kehittämään vastustuskyvyn antibiootteja vastaan. Kun antibiootteja käytetään liikaa ja huolimattomasti, jätetään esimerkiksi antibioottikuuri kesken, vastustuskykyiset bakteerit lisääntyvät.

MITEN SUPERBAKTEERIT LEVIÄVÄT?

3 Bakteereja on luonnostaan runsaasti ihmisen kehossa, esimerkiksi iholla, limakalvoilla ja suolistossa. Ihminen voi tietämättään kantaa myös antibiooteille vastustuskykyisiä bakteereja, sillä ne aiheuttavat infektion yleensä vasta kun elimistön puolustuskyky peittää. Superbakteeri voi tarttua terveydenhoitolaitoksessa kosketustartuntana, mutta niitä on myös eläimissä ja elintarvikkeissa, etenkin lihatuotteissa. Matkaillessa tartunnan lähteenä on usein elintarvikkeet. Euroopassa superbakteereja on erityisesti Välimeren maissa ja Balkanilla.

MITEN LEVIÄMISTÄ VOI HILLITÄ HOITOTYÖSSÄ?

4 Lääkehoidossa keskeistä on käyttää antibiootteja harkitusti. Hoitotyössä tärkein yksittäinen toimi on käsien desinfiointi. Torjuntaa tukee yleisesti hyvä hygienia eli siivous ja hoitovälineiden puhdistus. Hoitohenkilökunta voi tarvittaessa käyttää suojakäsineitä ja muita suojaimia. Superbakteeria kantavalla potilaalla tulisi sairaalassa olla oma potilasluone.

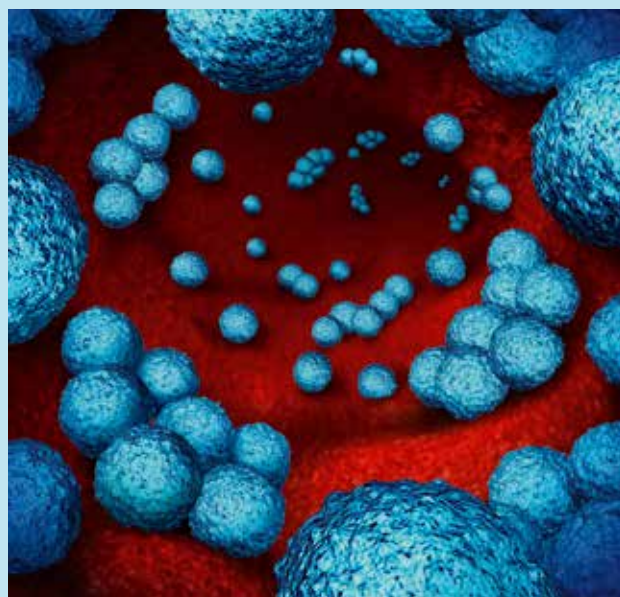
KUINKA HUOLISSAAN SUPERBAKTEEREISTA TULEE OLLA?

5 Maailman terveysjärjestö WHO on varoittanut, että antibioottien teho bakteereita vastaan heikkenee kaikkialla maailmassa, ja jos muutosta ei saada hillittyä, nyt tavalliset ja helposti hoidettavat tulehdukset voivat tulevaisuudessa olla tappavia. Suomessa antibioottien teho on edelleen hyvä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan Euroopassa kuolee vuosittain noin 33 000 ja Suomessa noin 90 ihmistä infektioihin, joihin antibiootit eivät tehoa. Superbakteerien aiheuttamat infektiot ovat yleisempiä vaikeasti sairailta ja vanhoilta ihmisillä.

Euroopan antibioottipäivää vietetään 18. marraskuuta. Teemapäivän tavoitteena on edistää antibioottien tarkoituksenmukaista ja vastuullista käyttöä.

LÄHTEET:

POTILAAANLAAKARILEHTI.FI
TERVEYSKIRJASTO.FI
THL.FI
WHO.INT



Suositttele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia



..ja tuo uusi jäsen mukaan syksyn sateillakin pirstävään ja aktiiviseen SuPer-yhteisöön.

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys >
Suosittele SuPeria
tai skanna koodi.



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Katsa runokilpailuun

Kansallista lähihoitajapäivää vietetään 27.1. Sen kunniaksi SuPer järjestää kirjoituskilpailun, jossa etsitään runoja lähihoitajan ammatista, ammattiyllpeydestä sekä SuPerin arvoista: kunnioituksesta, rohkeudesta ja vastuullisuudesta. Lähihoitajapäivän teema on Ammatistaan ylpeä lähihoitaja.

Lähetä kilpailurunosi sähköpostilla osoitteeseen yleishallinto@superliitto.fi.
Laita sähköpostin aihekenttään: Runokilpailu.

Voit lähettää runosi myös postitse osoitteeseen Suomen lähi- ja perushoitajaliitto SuPer ry, yleishallinto/runokilpailu, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

Osallistumisaikaa on 8.12.2019 asti.
Voit osallistua myös nimettömänä tai nimimerkillä, mutta liitä silloinkin yhteystietosi ja oikea nimesi runojen mukaan.

Parhaat runot palkitaan SuPer-palkinnoilla.
Osallistumalla kilpailuun annat luvan runojesi käyttöön SuPerin viestinnässä ja kansallisen lähihoitajapäivän radio- ja somekampanjoissa. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.



JANOATKO TIETOA?



RYHDY YHDYS- JÄSENEKSI!

Yhdysjäsen
YHDISTÄÄ!

superliitto.fi/yhdysjasen

    superliitto



Henkilökohtaisesti sinulle

Etsipä henkilöä avustamaan lähimmästäsi muutaman tunnin viikossa tai kattavampaa hoivaa, Kotona Asuen Seniorihoiva voi auttaa.

- Kumppanuus
- Lääkemuistutukset
- Ruoanvalmistus
- Kuljetukset/asiointi
- Kodinhoito
- Alzheimer-hoiva

Jokainen Kotona Asuen Seniorihoiva toimisto on yksityisesti omistettu ja johdettu.
© 2019 Kotona Asuen Seniorihoiva.

Soita saataksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

**Kotona
Asuen**
SENIORIHOIVA

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi



Suomen Haavanhoitoyhdistys ry järjestää
**XXIII Valtakunnalliset haavapäivät teemalla
Vastuuna haavat**
30.1-31.1.2020 Messukeskus, Helsinki
Ohjelma, ilmoittautuminen ja lisätiedot osoitteessa:
www.shhy.fi/haavapaivat

Stumpppi.fi

- Tukea tupakoinnin lopettamiseen

Maksuton neuvontapuhelin
0800 148 484

Tietoa, testejä ja vertaistukea
(Stumpin keskustelut) verkossa

www.stumppi.fi

 Hengitysliitto





Marraskuu on musta – meidän kaskot loistavia

Turvakasko NYT*

-30%

Ammattiliiton jäsenenä saat lisäksi
-10% jatkuvan alennuksen.

Marraskuussa Suomessa on lähes puoli miljoonaa kilometriä pimeää tietä. Meidän loistavat kaskot antavat turvaa autollesi – valitse itsellesi sopivin. Marraskuun ajan saat Turvakaskon -30 %. Kaskon paras kaveri on huippueduilla varustettu liikennevakuutus.

Me olemme turvasi tien päällä – joka ikisellä kilometrillä.
Soita 01019 5110, poikkea käymään tai kurvaa osoitteeseen
turva.fi

* Marraskuun ajan Turvakasko -30 %. Etu koskee yksityisasiakkaan henkilö- tai pakettiauton uutta Turvakasko-vakuutusta, jonka alkamispäivä on 1.-30.11.2019. Edun saa ensimmäisen vuoden vakuutusmaksusta. Ammattiliiton jäsenenä saat lisäksi -10 % jatkuvan alennuksen.

 **turva**
Hymyile, olet Turvassa

SUPER
lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Ilmoitustilavaraukset:
super-lehti@superliitto.fi
tai puh. 09 2727 9197

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
12/19	13.11.2019	5.12.2019



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen

Save the Children

Hyvä sosiaali- ja terveysalan ammattilainen - tule tukiperheeksi!

Oletko joskus pohtinut, että haluaisit tarjota konkreettista apua heille, jotka tarvitsevat tukea?

Haemme Oulun sekä Rovaniemen alueella ammattillisia tukiperheitä erityistä tukea tarvitseville lapsille.

Ammatilliset tukiperheet tarjoavat erilaisissa elämäntilanteissa oleville lapsille tavallista arkea, välittämistä, hoitoa ja huolenpitoa. Pääsääntöisesti lapset viettävät tukiperheen luona yhden viikonlopun kuukaudessa. Ammatillisena tukiperheenä toimimisesta saa hoitopalkkion ja kulukorvauksen. Ammatillisena tukiperheenä voivat toimia sekä lapsiperheet että lapsettomat perheet, yhden vanhemman perheet ja yksin asuvat aikuiset. Tukiperheissä vähintään yhdellä vanhemmalla on oltava sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden ammattillinen koulutus. Valmennamme kaikki tukiperheet tehtävään ja tarjoamme vahvan tuen toiminnan aikana!

Ammatillinen tukiperhevalmennus alkaa Oulussa 16.11.2019 ja Rovaniemellä 23.11.2019

Lisätietoja ja ilmoittautuminen valmennukseen 11.11.2019 mennessä:

Oulu: kaarina.kaukua@pelastakaalapset.fi / 050 4652348

Rovaniemi: riikka.korhola@pelastakaalapset.fi / 050 4714651

www.pelastakaalapset.fi/tukiperhehakija

LÄHIHOITAJA- OPIKELIJA, LIITY SUPERIIN!


SUPER

Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta:

- loistavat jäsenedut jäsenkortilla
- ammatillisen SuPer-lehden
- jäsenkalenterin
- hyvät vakuutukset vapaalle ja töihin
- työttömyyskassan jäsenyyden
- liiton toimiston, SuPer-Opon, yhdysjäsenen ja luottamusmiehen tuen ja avun

Lue lisää jäseneduista ja liity SuPeriin
www.superliitto.fi tai skanna koodi:



www.superliitto.fi



superliitto

TIETOA /// TAITOA /// TAHTOA

SUPER-

AMMATTILAINEN

2020

Ammatilliset opintopäivät tarjoavat jälleen huippuluennot ja mahtavan mahdollisuuden verkostoitua.

**Huomaa uusi aika ja paikka:
23.3.–24.3. Paasitorni, Helsinki.**

Luennoimassa mm.

TUOMAS KYRÖ

Työpaikan mielensäpahoittajat



Mika Tuominen / WSOY

/// MAANANTAI 23.3.2020

- 8.15–9.30 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 9.30 Päivien avaus. Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer
- 9.45 Oletko valmis työelämän haasteisiin?
Antti Palola, puheenjohtaja, STTK
- 10.00 Muuttuva vai puuttuva mielenterveys?
Olavi Sydänmaanlakka, toiminnanjohtaja, MTKL
- 11.00 Teknologian rooli työelämässämme – empatia ja tekoäly. Minna Huotilainen, aivotutkija, HY
- 11.45 Lounas
- 13.15 La Carita-säätiön tunnustuspalkinto
- 13.30 Psykkisen kivun huomioiminen kohtauksissa.
Harri Sihvola, kriisityöntekijä, MIELI Suomen mielenterveys ry
- 14.45 Kosketuksen merkitys kivussa ja ahdistuksessa.
Tuula Styman, kehoterapeutti, Create Interaction Oy
- 15.45 Kahvi
- 16.15–17.15 Työpaikan mielensäpahoittajat.
Tuomas Kyrö, kirjailija

/// TIISTAI 24.3.2020

- 9.00 Miksi ammattitaitoa kannattaa kehittää?
Jussi Salo, kehittämisjohtaja, SuPer
- 9.30 Lähihoitajan roolikartta saattohoidossa.
Liisa Tuominen, saattohoitaja, Helsingin kaupunki
- 10.30 Aivoterveysten ja mielialaan vaikuttava ravitsemus.
Satu Jyväkorpi, ravitsemustieteilijä, HY
- 11.15 Päihdeasiakkaan kohtaaminen
Raine Manninen, ohjaaja, Helsingin kaupunki
- 12.00 Lounas
- 13.15 Eettisyys ja itsemääräämisoikeus.
Jonna Salomaa, sairaanhoitaja, SuPer
- 14.15–15.15 Vain rakkaudesta 2. Sanaton tanssiesitys muistisairaudesta ja omaishoitajuudesta.
Esitys on tulkittavissa laajemminkin monien sairauksien ja vammojen aiheuttamien muistin häiriöiden sekä mielenterveyden häiriöiden kuvaajana. Esilintyjät: Ninni Perko, Tiia Hämäläinen, Jarmo Saari

SUPER-

AMMATTILAINEN

2020

AIKA JA PAIKKA

Maanantai 23.3.–tiistai 24.3.2020
Congress Paasitorni
Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki

ILMOITTAUTUMINEN, SUPERIN JÄSENET

Ilmoittautuminen 2.12.2019 alkaen osoitteessa
<https://supertilaisuudet.superliitto.fi>

Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään
SuPer-Ammattilainen 2020.

OMA SUPER Mikäli et vielä ole rekisteröitynyt Oma SuPer
-palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset.
Katso kirjautumisohje sivulta [www.superliitto.fi/
super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun](http://www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun)

ILMOITTAUTUMINEN, MUUT KUIN SUPERIN JÄSENET

SuPerin verkkosivulla [www.superliitto.fi/jasenyys/
koulutukset/ammattillinen-koulutus](http://www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus) julkaistaan
ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat
ilmoittautua.

**Viimeinen ilmoittautumispäivä tapahtumaan on
23.2.2020. Ilmoittautuminen on sitova.**
Tapahtumaan ei oteta puhelinilmoittautumisia.

OSALLISTUMISMAKSUT 2 päivää 1 päivä

SuPerin jäsenet	220 €	150 €
Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset	140 €	100 €
Ei-jäsenet	270 €	200 €

Osallistumismaksu sisältää luennot, jaettavan materiaalin
ja ohjelmassa mainitut tarjoilut (alv 0 %).

Opiskelijoiden ja työttömien jäsenten tulee varautua
esittämään alennukseen oikeuttava todistus.

LASKUTUS

Mikäli työnantaja maksaa osallistumismaksun, selvitä
seuraavat laskutusasiat työnantajalta etukäteen ja lisää ne
ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin:
maksajan nimi, osoite, verkkolaskuosoite, välittäjän tunnus
ja postinumero.

**Laskun lähetämme antamaasi laskutusosoitteeseen
tapahtuman jälkeen!**

**Katso ajantasainen ohjelma ja
lisätiedot: www.superliitto.fi**

**Ilmoittaudu sähköisesti
2.12.2019 alkaen Oma SuPerissa:
supertilaisuudet.superliitto.fi**

HOTELLIVARAUKSET

Osanottajat varaavat ja maksavat huoneensa itse.
Varauksen yhteydessä tulee mainita varustunnus.
Hotellit edellyttävät, että kahden hengen huoneen
varaavilla on tiedossa, kenen kanssa he majoittuvat.
Hinnat ovat vuorokausihintoja ja sisältävät aamiaisen.
Kiintiöiden voimassaolo mainitaan hotellikohtaisesti.

Scandic-hotellien majoitus varataan verkkosivujen
www.scandichotels.fi kautta 8.3.2020 mennessä.
Varustunnus BSUP230320.

Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B
puh. 09 2311 700, paasi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 145 €, kahden hengen huone 165 €.

Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14
puh. 09 6899 9034, hakaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 125 €, kahden hengen huone 145 €.

Scandic Kaisaniemi, Kaisaniemenkatu 7
puh. 09 6899 9026, kaisaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 129 € ja kahden hengen
huone 149 €.

Hilton Helsinki Strand, John Stenbergin ranta 4
puh. 09 393 51, helsinkistrand@hilton.com
Yhden hengen huone 165 €, kahden hengen huone
185 €. Varauksen yhteydessä ilmoita tunnus G1LAHA.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Asema-aukio 2
myyntipalvelu puh. 020 1234 600 / yksittäiset
huonevaraukset, sokos.hotels@sok.fi
Yhden hengen huone 150 €, kahden hengen huone
170 €. Varauksen yhteydessä ilmoita tunnus BSUPER.
Kiintiö voimassa 24.2.2020 saakka.



PALVELUKORTTI

Obs! Du kan göra anmälan på svenska på
www.superliitto.fi > medlemskap > uppdatering av medlemsuppgifter

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) _____ . _____ . _____

Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) perus- tai apuhoitaja (20,00 €) muu koulutus (8,40 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)

Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

Toistaiseksi alkaen _____ . _____ 20_____ Määräaikaisesti ajalla _____ . _____ 20_____ - _____ . _____ 20_____

ILMOITUS:

Olen ajalla _____ . _____ 20_____ - _____ . _____ 20_____

jatko-opiskelija työlomalla ulkomailla yrittäjänä muu, mikä _____

toistaiseksi voimassa olevalla eläkkeellä alk. _____ . _____ 20_____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 20 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (87 €/vuosi)

eroan SuPer-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) _____ . _____ 20_____

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle _____ . _____ 20_____ - _____ . _____ 20_____ koska olen

palkattomalla sairausvapaalla kuntoutustuella

palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla hoitovapaalla/kotihoidontuella

ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

Asiani liittyy (esim. jäsenyysasiat, työsuhteasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: _____ . _____ 20_____



Syyskokoukset

AMMATTIOSASTON SYYSKOKOUKSESSA KÄSITELLÄN AMMATTIOSASTON SÄÄNTÖJEN 10. PYKÄLÄN ASIAT:

- vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle toimintavuodelle
- päätetään ammattiosaston jäsenmaksun suuruudesta sen jälkeen, kun liittohallitus on antanut asiassa lausunnon
- valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja, jota kutsutaan ammattiosaston puheenjohtajaksi sekä ammattiosaston hallituksen varsinaiset ja varajäsenet
- valitaan kaksi tilintarkastajaa ja kaksi varatilintarkastajaa - päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- päätetään muista kokouskutsussa mainituista asioista

SYKSYN 2019 KOKOUKSESSA KÄSITELLÄN LISÄKSI:

- asetetaan ehdokkaat liittohallituksen jäseniksi
- valitaan ammattiosaston vaalipiirikokousedustajat

HAUKIPUTAAN AO 230 syyskokous 28.11. klo 18 Lounasravintola Nyymanissa. Ammattiosasto tarjoaa kokoukseen osallistujille joulubuffetin. Sitovat ilmoittautumiset 18.11. mennessä Satu Hauru-Kouvala super230@superliitto.fi tai 040 7023548. Ilmoita samalla mahdolliset erityisruokavaliot. Osallistujille pikkujoululahja, lisäksi yllätysarvonta. Tervetuloa!

HELSINGIN VARHAISKASVATUKSEN AO 814 syyskokous 9.12. klo 18 Hotel Katajanokka, kabinetti Saukko, Merikarminkatu 1A. Kokouksen jälkeen jäsenille tarjotaan illallinen samassa ravintolassa. Ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 15.11. mennessä johanna.hyrskke@hel.fi. Tervetuloa.

HYVINKÄÄN SAIRAANHOITOALUEEN AO 817 syyskokous 12.12. klo 17, Taiteilijakoti Villa Kokkonen, Järvenpää. Tarjolla jouluiinen buffet ja konsertti. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 2.12. mennessä Minnalle minna.lindstrom@hus.fi. Tervetuloa!

IJOKI SEUDUN AO 202 toivottaa jäsenet tervetulleiksi syyskokoukseen ja pikkujouluihin 15.11. klo 18 lin silloille Haminantie 23, 91100 Ii. Sitovat ilmoittautumiset ruokailuun ja ruoka-aineallergiat tekstiviestillä viim. 7.11. Sinikalle 0503438741 tai Paulalle 0405752281. Tervetuloa.

IKKALISTEN AO 626 syyskokous ja pikkujoulu ke 20.11. klo 18 Epen tuvalla, Koiv-

vikontie 54, Koivikon rantasauna. Sitovat ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot Soilille 050 5294321 15.11 mennessä. Ota mukaan k-kirjaimella alkava paketti. Tervetuloa!

JYVÄSKYLÄN AO RY 413 syyskokous ke 4.12. klo 18 M/S Rhea, Jyväskylän satama. Kokouksen jälkeen ruokailemme jouluruuan merkeissä. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset pe 22.11. mennessä sähköpostilla sari.puikkonen@jyvaskyla.fi tai tekstarilla 050 528 2550. Mainitse samalla mahdolliset ruoka-allergiat. Jos olet ilmoittautunut ruokailuun, mutta et pääsekään osallistumaan, muista perua se. Perumattomasta ruokailusta perimme 28 e. Tervetuloa!

KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO 200 syyskokous 16.11. klo 17 Hotelli Scandic, Koskikatu 3, Kajaani. Kokouksessa tarjolla kahvia ja suolaista. Ilmoittautumiset Eilalle 044 2174870 tai super200@superliitto.fi. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen miel. heti. Kokouksen jälkeen klo 19 osallistumme Golden Abba Show'hun Kaukametsässä. Omavastuu 10 e. Maksu tilille FI94 5760 0320 1397 68. Tervetuloa!

KANTA-HÄMEEN YKSITYISSEKTORIN AO 651 syyskokous ja pikkujoulu 19.11. klo 18 alkaen Hämeen linnan Kruununleipomossa, Kustaa III katu, Hämeenlinna. Kokouksen jälkeen joulubuffet-ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot 10.11. mennessä sähköpostitse osoitteen aosuper651@gmail.com. Tervetuloa!

KARKKILAN AO 811 syyskokous 20.11. klo 18 Heinojan kestituvalla (Heinojantie 79, 03600 Karkkila). Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 10.11. mennessä super811@superliitto.fi tai 044 9558848.

KEMIJÄRVEN AO 108 syyskokous 13.12. klo 17 Uitonpirtillä, Uitonniementie 1. Kokouksen päätteeksi jouluruokailu. Arvontaa. Sitovat ilmoittautumiset tekstiviestitse erityisruokavaliotietoineen Susanna Kumpulalle 040 7644484 viim. 2.12.

KESKI-KARJALAN AO 510 syyskokous pe 22.11. klo 17 Wanha Keittäjä, Kiteentie 6, Kitee. Kokouksen jälkeen klo 18 nautimme ammattiosaston tarjoaman aterian. Pidetään myös arpajaiset! Ruokailun vuoksi ilmoittautumiset 14.11. mennessä Paula Tolvaselle tekstiviestillä puh. 0400 771301. Tervetuloa!

KOILLIS-SAVON AO 520 syyskokous ja jouluruokailu Tuuspadassa Tuusniemellä 22.11. klo 18. Ammattiosasto tarjoaa perinteisen jouluruoan. Joulupukkin vie-railee. Otathan mukaan pienen paketin (5 €). Ilmoittautuminen 14.11. mennessä tekstiviestillä Riitta Mularille 044 3002613. Tervetuloa mukaan!

KUHMON AO 222 syyskokous sekä jouluruokailu lounasravintola Neljässä Kaessassa 29.11. klo 17.00. Sitovat ilmoittautumiset 22.11. mennessä sihteerille sähköpostiin jaana.koi@gmail.com tai tekstiviestillä 045 1166334.

KUUSAMON AO 204 syyskokous Kuusamon Tropiikissa 21.11. klo 17. Sitovat ilmoittautumiset 10.11. mennessä tarjoilun vuoksi, ilmoitathan mahdolliset erityisruokavaliot super204@superliitto.fi. Osallistujien kesken arvonta. Tervetuloa!

LAPPEENRANNAN AO 714 syyskokous 27.11. klo 18 Upseerikerholla (Upseeritie 2, Lappeenranta). Virallisuuksien jälkeen ruokailu. Ilmoitathan erityisruokavaliotasi ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumiset 19.11. mennessä superlpr714@gmail.com. Tervetuloa!

LAUKAA-HANKASALMI AO 416 syyskokous ma 11.11. klo 18 Pollarilla, Valkolantie 1, Hankasalmi kk. Pitsatarjoilu. Tervetuloa!

LEPPÄVIRRAN AO 523 syyskokous ja 40-vuotisbileet 29.11. klo 17.30 Kinnusen Juhlahuoneistolla. Luvassa pientä ohjelmaa ja arpajaiset. Muistamme 50 ja 60 vuotta täyttäviä jäseniä. Ruokatarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset (ja erityisruokavaliot) Heidille 044 2552486 25.11. mennessä. Tervetuloa!

LIEKSAN AO 513 syyskokous 26.11. klo 18 Riveria, Kuhmonkatu 32. Kokouksen jälkeen ruokailu. Ilmoittautumiset ja erikoisruokavaliot 13.11. mennessä Anulle numeroon 040 5523858 tai super513@superliitto.fi. Tervetuloa!

LIPERIN AO 514 syyskokous ja pikkujoulu Hotelli Juliessa, Valimontie 3, 80710 Lehto, 22.11. klo 17.30. Tarjolla jouluruokaa. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 16.11. mennessä pj. Elisa Tikkaselle 040 2163163. Osallistujille luvassa SuPer-yllätys! Tervetuloa!

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm

MÄNTÄN SEUDUN AO 628 40 vuotta. Syyskokous pe 22.11. klo 17 alkaen Ravintola Hilmassa & Onnissa Vilppulassa pikkujouluruokailun kera. Sitovat ilmoittautumiset 14.11. mennessä pj Sarille tekstarilla 040 5609546 tai ao:n s-postiin super628@superliitto.fi.

NORRA ÖSTERBOTTEN FA 314 höstmöte och julfest, månd. den 25.11. kl. 18 vid Sursik skola, Bennäs. Bindande anmälningar (namn + ev. diet) till eva.lindqvist@jakobstad.fi senast 18.11. Lotteri. Välkommen. Syyskokous ja joulujuhla ma 25.11. klo 18 Sursikin koululla Pännäisissä. Sitovat ilmoittautumiset (nimi + mahd. dieetti) eva.lindqvist@jakobstad.fi viimeistään 18.11. Muista perua ilmoittautuminen, jos et pääse paikalle. Arpajaiset. Tervetuloa.

NURMIJÄRVEN AO 807 kutsuu jäsenensä sääntömääräiseen syyskokoukseen 20.11. klo 18 alkaen ravintola Pikku Paroniin, Olanatie 2, 05200 Rajamäki. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilmoittautumiset ja mahdolliset allergiat 13.11. mennessä s-postilla: jenny.mattsson@gmail.com. Tervetuloa!

ORIMATTILAN SEUDUN AO 404 syyskokous pidetään ti 12.11. klo 18 Järjestötuvalla, Rantatie 2. Kokouksen jälkeen ruokailu. Sitovat ilmoittautumiset viim. su 10.11. ulla.kataja-vuori@gmail.com. Tervetuloa!

PARIKKALAN AO 503 syyskokous pe 29.11 klo 18 Koitsan pito ja palvelu, Mantkanniementie 28, Koitsanlahti (ent. koulu). Ao tarjoaa jouluruuan kokouksen jälkeen. Ilmoittautu ruokailuun pj Marikalle 0443191616 22.11. mennessä. Ota halutessasi mukaan pieni paketti.

PEIJAKSEN AO 823 syyskokous 10.12. klo 17 ravintola Zilla, Tikkurila. Kokouksen jälkeen ruokailutarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset 5.12. mennessä anne-maarit.ahlroth@hus.fi tai tekstiviestillä 050 5751944. Ilmoita myös, jos on ruokailuun liittyviä rajoitteita.

PIRKKALAN AO 639 syyskokous 26.11. klo 17 Pepper Bar & Restaurant Nokia. Arvotaan hierontalahjakortti, nautitaan hampurilaisateria ja kuullaan Veera Veltin terveiset Pirkkalan hyvinvointilautakunnasta. Sitovat ilmoittautumiset 15.11. mennessä virpi.jarvensivu@pirkkala.fi. Tervetuloa!

PORIN AO 619 syyskokous ti 10.12. klo 18 Kakkikaksikko, Ulvila. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 1.12. mennessä tekstiviestillä 044 2382316/Kirsi. Muistathan perua tulosi esteen sattuessa. Tervetuloa.

POSION AO 113 syyskokous ja pikkujoulut 30.11. klo 18 alkaen Himmerkissä. Ammattiosasto maksaa tarjoilut, ja pukki tuo pikku

lahjat kaikille. Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen 15.11. klo 12 mennessä tekstiviestillä 044 9730037/Marika Malkki. Jos ilmoittautudut ja jäätkin pois, ammattiosasto laskuttaa ruokailun hinnan hallituksen päätöksen mukaisesti. Tervetuloa!

PÖYTYÄN SEUDUN AO 643 syyskokous ma 25.11. klo 18 Bar Karmassa (Kehityksentie 1, Kyrö). Tarjoilun varmistamiseksi sitovat ilmoittautumiset 17.11. mennessä super643@superliitto.fi tai 0500 741 356 tekstarilla. Kerro myös, jos on ruoka-aineallergia.

RAAHEN SEUDUN AO 214 syyskokous ja joulun ruokailu 2.12. klo 18, paikkana Irish pub OWC kävelykadulla. Ao tarjoaa aterian. Mikäli jäät pois perumatta osallistumista, veloitamme aterian hinnan. Ilm. kotisivujen kautta tai 040 1950224/Satu Koivusipilä.

RIIHIMÄEN AO RY 615 syyskokous 30.11. klo 14.30, Teatterihotelli Riihimäki, Hämeenaukio 1, 11100 Riihimäki. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa.

SIILINJÄRVEN JA MAANINGAN AO 525 syyskokous 12.11. Fontanellassa, Kuiluntie 2, Siilinjärvi. Aloitamme keilauksella klo 17, jonka jälkeen on kokous ja salaatti-iltapala klo 18. Keilauksen ja iltapalan vuoksi sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 3.11. mennessä sähköpostilla super525@superliitto.fi tai tekstiviestillä 044 4915059. Saa-pumatta jättäneille ilmoittautuneille kustannus 23 e.

SISÄ-SAVON AO 526 syyskokous pe 22.11. klo 18 Ropolan kartanossa Rautalammilla. Kokouksen jälkeen jouluruokailu. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 14.11. mennessä pj:lle 040 5569634 tekstiviestillä tai s-posti super526@superliitto.fi.

SOTKAMON AO 225 syyskokous ja jouluruokailu 4.12. klo 18 Sotkamon Pitopalvelu, Viinatie Kievari, Huuskontie 2 A, Sotkamo. Sitovat ilmoittautumiset 27.11. mennessä sihteeriille 044 5430050. Omavastuu 5 e, poisjäännistä veloitetaan ruokailukustannukset. Tervetuloa!

SUOMUSSALMEN AO 226 syyskokous pe 15.11. klo 18 Vanhassa Kurimossa. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa jäsenilleen jouluaterian. Sitovat ilmoittautumiset (mahd. erikoisruokavaliot) 6.11. mennessä Tuijalle tekstiviestillä 044 2704850 tai sähköpostilla super226@superliitto.fi. Tervetuloa!

TAMPEREEN AO 631 syyskokous 28.11. klo 17-20. Paikka Lapland Hotels Tampere, Yliopistonkatu 44. Tilaisuus alkaa ruokailulla. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi

18.11. mennessä osoitteeseen supera0631@gmail.com. Lisätietoja s-postitse tai puhelimitse 040 4878276/Maija Mäkisalo. Lämpimästi tervetuloa!

TOHMAJÄRVEN AO 518 syyskokous Emmalassa 27.11. klo 18. Ilmoittautumiset pj Birgit 0400 738501. Tervetuloa mukaan mukavaan porukkaamme.

TORNION AO 104 pikkujoulut la 14.12. klo 19 Ravintola Mustaparran Päämajassa (Hallituskatu 6). Jouluruokailu seisovasta pöydästä 10 e omavastuulla, joka maksetaan paikan päällä käteisellä. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot 28.11. mennessä tekstiviestillä ao:n puheenjohtaja Nina Papuselle 040 7192787.

TURUN KAUPUNGIN AO 606 syyskokous 25.11. klo 18 Marinassa. Ilmoittautuminen 17.11. mennessä jaana.ronnholm@turku.fi.

UUDENKAUPUNGIN SEUDUN AO 608 syyskokous 3.12. klo 18 Tanhuanputa, Rahkmala, Kalannintie 354, 23200 Vehmaa. Ammattiosasto vastaa tarjoilusta. NOSH-vaate-esittelijä paikalla. Sitovat ilmoittautumiset 25.11. mennessä tekstiviestillä 040 7089705. Tervetuloa!

VAASAN AO RY 312 syyskokous tiistaina 3.12. klo 18 Vaasan sotilaskoti, Artellikuja 2, Vaasa. Kasarmialue! Ammattiosasto tarjoaa ruokailun kokouksen jälkeen. Kerro ilmoittautuessasi mahdollisesta erityisruokavaliosta. Ilmoittautumiset Marjalle 25.11. mennessä sähköpostilla marja.isomottonen@saulahti.fi tai 050 405 3658 viestillä. Kokoukseen osallistujille pieni lahja!

VALKEAKOSKEN AO 635 syyskokous 21.11. klo 17 ravintola Rusticheria Stella. Sitovat ilmoittautumiset ruokailun vuoksi 15.11. mennessä osoitteeseen 635super@gmail.com. Ilmoitathan ruokavalioksi.

VASANEJDENS FA 316 håller årsmöte/julfest tisdag 26. november kl. 18.30 i Malax, Åminne. Fa bjuder på mat. Bindande anmälan per sms senast 13. november till Lilli-May 050 426723 eller Susanne 050 3708968. Välkomna.

Muut kutsut

TURUN KAUPUNGIN AO 606 Super-pikkujouluruokailu Seurahuoneella 13.12. klo 18. Sitova ilmoittautuminen 5.12. mennessä jaana.ronnholm@turku.fi.



Kainuun ammattiosastojen syystapaaminen

Tämän vuoden Kainuun ammattiosastojen syystapaamisen järjesti Kainuun yksityissektorin ammattiosasto 13.–14.9. Kajaaniissa. Tapaamiseen osallistui SuPerista järjestöasiiantuntija Miika Lumitsalo sekä Kainuun kunta- ja yksityispuolen ammattiosastoista 14 henkilöä.

Lumitsalo esittäytyi läsnäolijoille ja kertoi liiton uusimman terveiset. Tulossa on tänä syksynä useita vaaleja, muun muassa luottamusmiesvaalit ja työsuojeluvallatuetun vaalit. Ensi vuonna on tulossa liittokokousvaalit. Luottamusmiehiksi ja työsuojeluasiamiehiksi kaivattaisiin lisää henkilöitä. Liitto lupaa kouluttaa ja tukea uusia aktiivijäseniä.

Lisäksi keskusteltiin monista perus- ja lähihoitajille tänä päivänä kipeistä asioista. Edelleen työpaikkojen henkilöstömäärä on usein vajaa. Hoitajat kokevat, että vakinaiset henkilöt joutuvat tekemään työtään jaksamisen ääriarjoilla. Sairauslomia on paljon. Sijaisia ei tahdo löytyä tai niitä ei hankita. Muiden on paikattava pois-saolijan työt. Näin kierre on valmis! Kun edellinen sairauslomalainen tulee töihin, seuraava uupunut sairastuu. Kai hoitajillakin on oikeus lomiin sekä kahden päivän viikkovapaaseen? Kovin usein tuntuu järjestyvän vain yhden vuorokauden viikko-vapaa, jolloin ei ehti palautua työn rasituksista.

Lisäksi monessa työpisteessä koettiin, ettei taukoja työn välissä ehditä pitää. Ei tahdo edes wc:ssä ehtiä käymään. Lisäksi työn suorittamiseen menee aika niin tarkkaan, että asiakasmerkinnät jäävät tehtäväksi omalla ajalla!

Uutena huolena alalla ovat työntekijät, joilla ei välttämättä ole riittävä kielitaito. Se on edellytys turvalliselle hoidolle. Muuten hoitajat toivottavat uudet työntekijät tervetulleiksi.

SuPer toivoo, että työpaikkojen henkilöt voisivat toimia linkkinä liittoon. Liitto ei voi toimia ilman jäseniään, joten kaikki jäsenet ovat liitolle tärkeitä. Jos hoitajille on tärkeää saada parannuksia työoloihinsa, kannattaa olla mukana liiton toiminnassa ja viedä viestiä eteenpäin.

SUPERIN KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO RY

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 13.11. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.



Muhoksen ja Utajärven ammattiosasto 206 osallistui Muhoksen kunnan järjestämään omenapuu-metsikön istutukseen. Yhtenä HINKU-hiilineutraalien kuntien verkoston jäsenenä Muhos osallistui ENO-verkkokouluhaasteeseen "istuta puu tai metsikkö 20.9." Ammattiosastomme puheenjohtaja, toinen opo ja jäsen olivat mukana istuttamassa puuta. Jokainen istutukseen osallistunut sai oman nimikoidun omenapuun. Tämä SuPer-puu on tietenkin merkattu SuPer-heijastimilla ja -huivilla. Tapahtumaan osallistui noin 30 eri järjestöä.

TONI SAVOLAINEN



Lahten ao 403 tarjosi eläkeläisjäsenilleen brunssin 24.8. Tunnelmaa, puhetta ja keskustelua riitti entisajan työelämästä aina nykypäivään, ja kaikkea siltä väliltä! Lämmin kiitos osallistujille!

MARJUT HAKALA

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



Juuan ao 509 nuorten retki Nilsin Tahkalle

Hallituksen kokouksessa heitettiin idea; jospa mentäisiin Tahkalle, sinne pitkiin portaisiin ulkoilemaan. Nuorten jäsenien kanssa sitten käytiin keskustelua siitä, mitä muuta tekemistä Tahkolla olisi tarjota. Toiseksi aktiviteetiksi sopivalta tuntui hohtokeilaus.

Lähdimme matkaan la 5.10. viiden hengen porukalla. Lunta oli jo satanut ja ilma oli mukavan raikas. Luonnossa hehkuivat ruskan värit. Porrastreenin jälkeen aikaa jäi ennen ruokapaikkaan menoa, joten päätimme käydä katsastamassa samalla myös Tahkon Super Parkin. Siellä saikin sykkeen uudelleen nousemaan mukavasti, vaikka nousi se kyllä jo portaissakin!

Kaiken liikkumisen jälkeen nälkäinen porukka riensi Ravintola Riemuun, jossa herkueltiin vatsat täyteen. Ravintolasta suunnattiin keilahalliin.

Mukava päivä tuntui olevan kaikilla osallistuneilla. Kävimme päivän aikana keskustelua hoitotyöstä. Osallistujia oli eri yksiköistä. Lisäksi heittelimme ilmaan ensi vuotta koskevia ideoita ammattiosaston suhteen ja pohdimme, miten jäsenistöä saisi paremmin mukaan toimintaan, esimerkiksi juuri nuorten retkille.

P.S. Aktiivisuudestamme kertonee myös se, että olemme lähdössä Aktiivinen ammattiosasto -koulutukseen Vantaalle neljän hallituksen jäsenen voimin lokakuun lopussa.

PIIA KUKKONEN



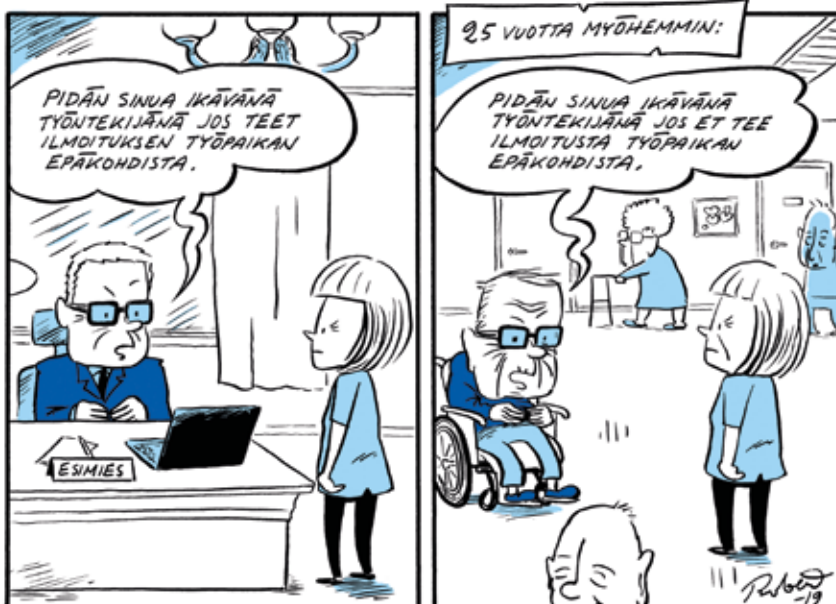
SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat lokakuussa olivat Corinne Espoosta, Maria Vornasta ja Tuula Enonkoskelta. Onniteltut!



10-vuotias Savonlinnan seudun yksityissektorin ao 516 juhlisti päiväänsä 20.9. hienossa miljöössä Olavinlinnassa. Mukana oli yli 40 jäsentä ja pari kutsuvierasta. Saimme nauttia juhlapuheista, hyvästä ruoasta ja hyvästä musiikista, josta vastasi Katarina & her Poor Fellas. Hyvää syksyä ja kiitos kuluneista vuosista.

TARJA HONKANEN

Pilakuva



RISTIKKORATKAISU 10/2019



SNSPTRIGRU

Lokakuun ristikkokisan voitti
Raija Lohjalta. Lämpimät onnitelut!



Kaikkialta kaareva

Materiaali voi vaihdella, mutta kaarimaljan sulava muoto pitää pintansa. Kaarimalja on kaarevalaitainen matala astia, johon voidaan kerätä esimerkiksi toimenpiteissä käytettyjä instrumentte-

ja ja sidosmateriaaleja. Astia ei pidättele vauhdikasta oksennusta, mutta kovera sisälaita asettuu hyvin vasten potilaan kaulaa, jos maljaan kerätään esimerkiksi haavan huutelussa valuvaa nestettä. ■

VANHAT ESINEET OVAT TURUN TERVEYDENHUOLTOMUSEON KOKOELMISTA. MODERNIT ESINEET ON KUVATTU TURUN YLIOPISTOLLISESSA KESKUSSAIRAALASSA.

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihte 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- puheenjohtajan sihteeri Sari Äikäs p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Alekski Nenonen p. 09 2727 9236

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Merja Suomalainen p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiamies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Kirsi Kemppi p. 09 2727 9239
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Siikström p. 09 2727 9136
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYASIASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Satu Rautio, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12-15
- telefax 09 278 6531



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

VÅRDARBETET FÖRÄNDRAS OCH DU MED DET

I dag, när medierna har ganska negativa nyheter om vårdplatser och vårdkvalitet, tänker många säkert att det här arbetet är eländigt. Jag vill påstå att det är riktigt belönande och mycket intressant.

Oberoende av inom vilket delområde av vården du arbetar har du det gemensamt med alla andra att många är verkligen tacksamma för att just du finns. Arbetets natur är sådan att både den som vårdas och de anhöriga och närstående är tacksamma mot just dig. Alltid går det inte som på Strömsö och du kan möta många slags besvärigheter, men så är det ju i alla arbeten.

Det är så ofta fråga om den där berömda personaldimensioneringen, som inverkar på hur man kan ge tid till patienterna och andra. Hur kan man själv bli nöjd över resultatet av sitt eget arbete? Det lönar sig att alltid då och då ta en funderare på hur värdefullt arbete man gör och hur professionellt man sköter saker. Vi kan beskriva yrkesidentiteten inom vårdarbetet så att vård, omsorg, fostran och handledning ges med värme och hjärta och ändå med flinhard yrkeskompetens. Eller hur skulle du beskriva ditt arbete? Hur många gånger har du lyssnat, hjälpt och suttit bredvid, fått den du vårdar att tro att han eller hon kan och förstår, oberoende av ålder och annat? En människa som vårdas är alltid i underläge i förhållande till vårdaren, eftersom hon behöver dig. Här ligger också det belönande i vårdarbetet. Just du har ofta löst patientens problem, just du har hjälpt och vårdat utifrån resurserna. Det finns många dimensioner i vårdarbetet från intensivvård till ledsagande. Allt kräver yrkeskompetens.

I närvårdarens etiska regler finns något som är bra att komma ihåg under hela arbetskarriären: ”Jag lovar att följa yrkesetiska principer och tystnadsplikt, utveckla min yrkesskicklighet samt befrämja mitt eget och arbetsamfundets välbefinnande i arbetet.” Här är vårdarbetets kärna. I vårt arbete får vi höra och se sådant som är mycket känsligt och mycket privat, gällande både barn och vuxna. I den här meningen konstateras också att vårt arbete förändras med tiden. Det är bra att vara på det klara med den senaste kunskapen och färdigheterna, bara då kan man utveckla sitt eget arbete. En rullande sten samlar inte mossor. Du blir inte led vid ditt arbete, utan hittar alltid något nytt och intressant, och utvecklar det.

Det finns en viss gräns också för de här lovorden om vårdarbetets härlighet. Det finns saker att korrigera i arbetsbildningen och i lönen. Det kunde finnas mer personal, arbetet är tidvis väldigt stressigt och lönen kunde vara bättre, men om man alltid bara grämer sig gör man sitt arbete så tungt att ens egna krafter ställs på prov och man ser inte det goda som där finns.

Trots allt påstår jag att vårdarbetet är intressant, belönande och mycket varierande. Därför kräver det också att vi uppdaterar våra kunskaper och färdigheter, som i alla arbeten. Kräv alltså av din arbetsgivare att få delta i yrkesrelaterade utbildningar, för vårdarbetet är mångsidigt. Arbetet förändras och du med det. ■

Silja



”GEMENSAMT FÖR ALLT VÅRDARBETE ÄR ATT MÅNGA ÄR
VERKLIGT TACKSAMMA FÖR ATT JUST DU FINNS.”

RIBBAN UNDERSKRIDS

Samarbetsförhandlingarna har slagit till på en stor del av SuPer-medlemmarnas arbetsplatser. När jag skriver det här omfattas våra 12 000 medlemmar inom kommunsektorn av samarbetsförhandlingar enligt uppgifter insamlade av förbundet – och antalet bara växer.

Utöver andra sparåtgärder hotas folk inom vården av permitteringar och uppsägningar inom sjukvårdsdistrikt och kommuner. Det verkar helt galet mot bakgrunden av att man hela hösten har grunnat på hur man ska kunna locka tillbaka vårdare som lämnat branschen. Någon undrade till och med om man kunde använda lite tvång.

Det har redan länge varit klart att permitteringar inom social- och hälsovården inte sparar något. De kan till och med orsaka extra kostnader, visserligen först under nästa budgetår. Säkert är att trenden att lämna branschen bara stärks av sparåtgärder.

Finansieringsproblemen beror av helt andra orsaker än de anställda: statsandelar, kiky-nedskärningar och kommunernas grova underbudgetering. Kommunerna förbättrade sig för vård- och landskapsreformen och den förändrade finansieringsmodellen. Man tog en risk, men missade. Nu finns det inte längre pengar att betala till sjukvårdsdistrikten för medborgarnas vård.

Underbudgetering verkar också annars vara en dygd i kommunerna och ett tecken på rakryggad hushållning. Kan gnidighet vara ett värde som styr kommunernas verksamhet? Eller ska kommunerna ändå skapa välfärd?

Kommunerna har också lagstadgade skyldigheter att se till invånarnas välfärd och främja den. Genomförs det här i kommunerna exemplariskt? Staten bör ingripa raskare när det står klart att en kommun inte klarar av sina uppgifter.

Inom social- och hälsovården kommer arbetets produktivitet inte fram i kommunernas bokslut. Det här har lett till att arbetstagarna behandlas som kostnadsposter.

En stor värdeändring krävs i beslutsfattandet både på kommunnivå och riksomfattande. Professorn i gerontologi **Marja Jylhä** betonade i en diskussion i Yles A-studio i oktober att den eländiga situationen inom äldreården är ett rent värdeval. Och det är den. Vi har inte hamnat i situationen, den har valts.

Samma gäller social- och hälsovårdsbranschen. Lika mycket pengar måste reserveras för den som i de andra nordiska länderna.

Päivi Jokimäki



SUPER
FÖRBUNDSMÖTE

10.–11.6.2020

Vi väljer representanter till valkretsmötet

Fackavdelningarnas höstmöten är i full gång. Nu är det dags att sätta sig in i hur fackavdelningarnas representanter till valkretsmötet väljs. Representanternas uppgift är att genom omröstning välja hela valkretsens gemensamma förbundsstyrelsekandidater bland alla de kandidater som valkretsens fackavdelningar ställt upp.

Fackavdelningarna ställer under höstmötena upp sina egna kandidater till förbundsstyrelsen. På samma möte väljer fackavdelningen sina representanter till den egna valkretsens valkretsmöte. Alla valkretsmöten ordnas samma dag, lördagen den 29 februari 2020. Då väljer valkretsmötesrepresentanterna valkretsens gemensamma kandidater till den kommande förbundsstyrelsen. Man väljer lika många förbundsstyrelsekandidater som valkretsen har platser i förbundsstyrelsen.

Antalet valkretsmötesrepresentanter i en fackavdelning beror på antalet röstberättigade medlemmar. Varje fackavdelning får skicka minst två representanter till valkretsmötet. Dessutom för fackavdelningarna skicka en representant för varje påbörjat hundratal röstberättigade medlemmar. Fackavdelningen kan lätt kontrollera antalet röstberättigade medlemmar i Aktiivin SuPer.

Du kan väljas till din fackavdelnings valkretsmötesrepresentant ifall du är valbar, dvs. ordinarie eller företagarmedlem i fackavdelningen. Delta i din fackavdelnings höstmöte och meddela att du vill representera din fackavdelning på valkretsmötet.

Du får veta mer om valet av valkretsmötesrepresentanter av ordföranden för din egen fackavdelning och i *Valguiden för varje medlem*. Du kan också skicka frågor på adressen liittokokousvaalit@superliitto.fi.

VÅRDARNA FÅR KONCENTRERA SIG PÅ ATT VÅRDA

TEXT MERJA SUOMALAINEN
FOTO MOSTPHOTO



En vårdardimensionering på 0,7 inom äldrevården har skrivits in i lagen. Den lovar mer tid för det egentliga vårdarbetet redan nästa år, när man måste reservera egna arbetstagare för stöduppgifter.

Reformen som man kämpat länge för är nu inskriven i lagutkastet: det ska finnas minst sju vårdare per tio vårdade i serviceboende med heldygnsvård. Dimensioneringen 0,7 kan underskridas under en övergångsperiod ifall man i enheten kan ordna tillräcklig vård och omsorg. Övergångstiden pågår till 1 april 2023.

Vårdarnas arbetsbörda lättar på de flesta arbetsplatserna redan när lagen träder i kraft 1 augusti 2020, för i lagförslaget har vårdarbetet som ska dimensioneras separerats från stöduppgifterna, som bland annat är städning, matförsörjning, tvätt och fastighetskötsel. I augusti blir också den nuvarande kvalitetsrekommendationen 0,5 bindande, vårdarna ska alltså vara minst fem per tio vårdade.

Enligt SuPers enkät utför upp till 80 procent av dess medlemmar som arbetar hos Attendo, Espericare, Mehiläinen och Terveystalo stöduppgifter vid sidan av vårdarbetet. Efter den nya lagen ska

de här uppgifterna fastställas i vårdarens arbetsbeskrivning och deras andel av arbetstiden ska räknas bort från dimensioneringen. Alternativt kan arbetsgivaren lägga ut tjänsterna eller anställa den arbetskraft som behövs för dem.

– I praktiken blir det mer tid för vårdarbete på majoriteten av arbetsplatserna när den nuvarande rekommendationen blir en bindande lag, och enbart det direkta klientarbetet, vård, omsorg och rehabilitering, räknas med i dimensioneringen, klargör SuPers expert **Sari Erkkilä**.

Lagförslaget följer i stor utsträckning den nuvarande linjen i fråga om vilka som räknas med i dimensioneringen. Lokalvårdarna har slopats, men under vissa förutsättningar räknas studerande i arbetsavtal med. De kan emellertid inte vara ensamma under ett arbetspass eller delta i alla uppgifter. Det här gäller också bland annat omsorgsassistenter.

– I praktiken måste det alltså finnas tillräckligt med fackpersonal i varje arbetspass. Lagen med motivering vägleder

arbetsgivaren att planera personalstrukturen. I heldygnsvård är klienternas behov krävande, säger Erkkilä.

Den nya vårdardimensioneringen fastställer minimimängden personal. När övergångsperioden är slut ska det riksomfattande systemet (RAI), med vilket en äldres servicebehov bedöms, användas.

För närvarande är lagförslaget på remiss. Riksdagen behandlar det sannolikt i december. Ministern har tillsatt en arbetsgrupp som lägger fram ett förslag till förbättrad hemvård inom december. Det är emellertid svårt att fastställa en minimidimensionering eftersom klienternas vårdbehov varierar och regionerna geografiskt är olika varandra.

Omsorgsminister **Krista Kiuru** har talat om äldrevårdens återuppbyggnad. Samtidigt har regeringen startat flera åtgärder för att förbättra välmåendet i arbetet, erbjuda utbildning, förlänga arbetskarriärerna och möjliggöra avancemang i karriären. Å andra sidan behöver vi i vårt åldrande land också ändra på våra verksamhets sätt för att vårdarna ska räcka till i framtiden. SuPer fortsätter sitt påverkansarbete och för medlemmarnas röst vidare till arbetsgrupperna och beslutsfattarna. ■

ETT STEG MOT ETT AVTAL INOM VÅRDEN

TEXT MERJA SUOMALAINEN

SuPer och Tehy har sagt upp kommunbranschens huvudavtal. Ett nytt vårdavtal gör det möjligt att ingripa i missförhållanden inom vården

Det kommunala huvudavtalet är ett ramavtal som fastställer vilka parter som förhandlar om arbetsvillkor och vilka avtalsbranscher det finns i kommunerna. Det nuvarande huvudavtalet är i kraft till 31 mars 2020.

– Vi vill ändra det nuvarande huvudavtalet så att det gör det möjligt att få ett eget arbets- och kollektivavtal för social- och hälsoindustrin inom vården, säger intressebevakningsdirektören **Anne Sainila-Vaarno**.

Behovet av ett eget avtal inom vården uppstår genom den kommande vårdreformen. Sannolikt innebär reformen allt mångsidigare sätt att ordna tjänster, vilket för vårdarna tar sig ut som varierande villkor oberoende av arbetsgivare.

– Vårt mål är att vårdavtalet i fortsättningen ska följas på alla offentliga arbetsplatser inom vårdbranschen. Då har det ingen betydelse för den anställda ifall arbetsgivaren är ett land-

skap, en samkommun, ett andelslag eller ett bolag, berättar Sainila-Vaarno.

Det nuvarande avtalssystemet gör det inte möjligt att lösa problem och särfrågor inom branschen på ett tillräckligt sätt, exempelvis om arbetstider. Inom kommunbranschen har bland andra läkarna och lärarna ett eget arbets- och kollektivavtal. Det kan inte vara omöjligt att göra det också för vårdpersonalen. Det finns över hundratusen vårdare.

SuPer är närvårdarnas största förbund, en stark opinionsbildare i samhället och utvecklare av närvårdarutbildningen. Det ska SuPer också vara i framtiden, så att den viktiga omsorgen fungerar.

– Vårdbranschen behöver kollektiv styrka. Arbetsförhållandena ska vara sådana att de nuvarande vårdarna hålls kvar i branschen och att det kommer tillräckligt med nya och återvändande. Under höstens medlemsaftnar diskuterar vi hur var och en kan påverka framtiden inom vårdbranschen. Det lönar sig att delta, tipsar Sainila-Vaarno.

Uppsägningen påverkar inte det nuvarande allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet AKTAs giltighet, utan det gäller normalt till 31 mars 2020.

Bevakningen av de SuPer-medlemmars intresse som arbetar inom småbarnspedagogiken är oförändrad. Uppsägningen av huvudavtalet påverkar inte barnskötarna, utan lönen och övriga arbetsvillkor avtalas fortfarande inom AKTA. ■



Delta – du kan vinna till din arbetsplats La Carita -stiftelsens hederspris på 2000 €

Stiftelsen La Carita delar ut ett hederspris på 2000 euro för kvalitativt vård- och utvecklingsarbete inom äldreomsorgen. Priset delas ut på "SuPer proffs"-studiedagar den 21.-22.4. 2020.

Hederspriset söks elektroniskt genom att fylla i ansökan på nätet senast den 15.12.2019 på adressen <https://my.surveypal.com/lacarita-2020>

För mer information, kontakta Mervi Lehtinen
mervi.lehtinen@superliitto.fi
Tel. 09 2727 9209

STIFTELSEN LA CARITA
HÄLSA OCH VÄLFÄRD FÖR ÄLDRE OCH ÄLDRADE I FINLAND

UPPGIFTER TILL KASSAN

TEXT SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Enligt lagen om utkomstskydd för arbetslösa 11 kap 2 § skall den som ansöker om en arbetslöshetsförmån lämna till arbetslöshetskassan de uppgifter som behövs för beviljande och utbetalning av förmånen.

För en snabbare och flytande behandling av ansökan är det viktigt att kassan har alla de uppgifter som behövs för ett lagenligt beslut. Kassan ber inte om onödiga tilläggsuppgifter. Om behandlaren har bitt om tilläggsuppgifter angående ansökan om dagpenning, är det viktigt att de ombedda uppgifterna skickas så fort som möjligt, så att kassan kan ge rätt beslut.

Arbetsstimmarna och lönen som angår timmarna är avgörande vid uträkning av den jämkade dagpenningen och uppföljningen av arbetsvillkoret. Anteckna arbetsstimmarna och minuterna enligt den faktiska arbetstiden, avrunda inte arbetsstimmarna.

Emedan förändring inträffar i förmånstagarens omständigheter som kan påverka rätten att få en förmån eller minska förmånsbeloppet, ska förmånstagaren omedelbart underrätta kassan om förändringen.

Den som ansöker om en arbetslöshetsförmån skall på det sätt som arbets- och näringsbyrån bestämmer ge arbets- och näringsbyrån de utredningar som förutsätts för ett arbetskrafts-politiskt utlåtande som sökanden personligen.

Om yrkesverksamhet eller studier inleds skall förmånstagaren omedelbart underrätta arbets- och näringsbyrån, som avgör om det är fråga om deltids eller heltids studier/yrkesverksamhet och huruvida arbetslöshetsdagpenning kan betalas. ■